

Technická univerzita v Liberci

**FAKULTA PŘÍRODOVĚDNĚ-HUMANITNÍ A
PEDAGOGICKÁ**

Katedra: Tělesné výchovy

Studijní program: Tělesná výchova a sport

Studijní obor: Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání

**SPORTOVNÍ A POHYBOVÉ AKTIVITY
U STUDENTEK TECHNICKÉ UNIVERZITY
V LIBERCI**

**SPORT AND PHYSICAL ACTIVITIES
IN FEMALE STUDENTS OF TECHNICAL
UNIVERSITY OF LIBEREC**

Bakalářská práce: 13-FP-KTV-67

Autor:

Kateřina PILAŘOVÁ

Podpis:

Vedoucí práce: Doc. PaedDr. Aleš Suchomel, Ph.D

Počet

| stran | grafů | obrázků | tabulek | pramenů | příloh |
|-------|-------|---------|---------|---------|--------|
| 61 | | 45 | 1 | 30 | 1 |

V Liberci dne: 26. 4. 2013

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Kateřina Pilařová**
Osobní číslo: **P10000326**
Studijní program: **B7401 Tělesná výchova a sport**
Studijní obory: **Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání
Geografie se zaměřením na vzdělávání(dvouoborové)**
Název tématu: **Sportovní a pohybové aktivity u studentek Technické univer-
zity v Liberci**
Zadávající katedra: **Katedra tělesné výchovy**

Z á s a d y p r o v y p r a c o v á n í :

Provést syntézu poznatků k současnému stavu sportovní a pohybové aktivity u vysokoškolských studentek.

Zpracovat a interpretovat výsledky dotazníkového šetření zaměřeného na úroveň provádění pohybových aktivit a preference v rámci výuky tělesné výchovy u studentek TUL.

Vyvodit praktická doporučení k nabídce sportovních a pohybových aktivit pro studentky TUL.

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná**

Seznam odborné literatury:

HAASE, A., STEPTOE, A., SALLIS, J.F., & WARDLE, J. Leisure-time physical activity in university students from 23 countries: associations with health beliefs, risk awareness, and national economic development. Preventive Medicine, 2004, vol. 39, no. 1, pp. 182-190.

HENDL, J. aj. Zdravotní benefity pohybových aktivit. Monitorování, intervence, evaluace. Praha: Karolinum, 2011. ISBN 978-80-246-2000-8.

IRWIN, J.D. Prevalence of university students? sufficient physical activity: a systematic review. Perceptual and Motor Skills, 2004, vol. 98, pp. 927-943.

SIGMUND, E., & SIGMUNDOVÁ, D. Pohybová aktivita pro podporu zdraví dětí a mládeže. Olomouc: UP, 2011. ISBN 978-80-244-2811-6

Vedoucí bakalářské práce:

doc. PaedDr. Aleš Suchomel, Ph.D.

Katedra tělesné výchovy

Datum zadání bakalářské práce:

3. října 2012

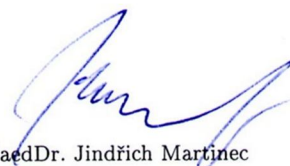
Termín odevzdání bakalářské práce:

26. dubna 2013



doc. RNDr. Miroslav Brzezina, CSc.

děkan



PaedDr. Jindřich Martinec

vedoucí katedry

V Liberci dne 25. října 2012

Čestné prohlášení

Název práce: Sportovní a pohybové aktivity u studentek
Technické univerzity v Liberci

Jméno a příjmení autora: Kateřina Pilařová

Osobní číslo: P10000326

Byl/a jsem seznámen/a s tím, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon), ve znění pozdějších předpisů, zejména § 60 – školní dílo.

Prohlašuji, že má bakalářská práce je ve smyslu autorského zákona výhradně mým autorským dílem.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědom povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Bakalářskou práci jsem vypracoval/a samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím bakalářské práce a konzultantem.

Prohlašuji, že jsem do informačního systému STAG vložil/a elektronickou verzi mé bakalářské práce, která je identická s tištěnou verzí předkládanou k obhajobě a uvedl/a jsem všechny systémem požadované informace pravdivě.

V Liberci dne: 26. 04. 2013

.....
Kateřina Pilařová

Poděkování

Děkuji panu Doc. PaedDr. Aleši Suchomelovi, Ph.D. za cenné rady, připomínky a trpělivost, kterou mi poskytl při zpracování mé bakalářské práce.

Anotace

Hlavním cílem této bakalářské práce je zjištění postojů studentek Technické univerzity v Liberci ke sportovní a pohybové aktivitě. Tato bakalářská práce vychází z dotazníkovém šetření. Výzkum byl prováděn u studentek prvního ročníku na pěti fakultách (strojní, přírodovědně-humanitní a pedagogické, textilní, mechatroniky, informatiky a mezioborových studií a ekonomické fakultě), kdy celkem bylo rozdáno 365 dotazníků. Zjištěné výsledky jsou graficky vyjádřeny. Z výzkumu vyplývá, že více než třetina z dotazovaných se PA neúčastní za týden ani jednou, zbylé studentky PA provozují více než jednou týdně. Nejdůležitější význam pro vykonávání PA je pro studentky zdravotní a zábavný. Časový a finanční faktor dominuje mezi faktory, které jsou důležité pro vykonávání PA. Jako formu výuky upřednostňují respondentky semestrální výuku. Mezi individuálními sporty zřetelně dominuje plavání. Z nabídky týmových sportů zvolila nadpoloviční většina kolektivní míčovou hru volejbal. Nejčastěji volenými kondičními aktivitami byla taneční pohybová činnost zumba, posilování a powerjóga. Mezi kurzovou a víkendovou výukou studentky volily letní pohybovou činnost in-line bruslení druhou nejčastější činností byl zimní sport snowboarding. Zjištěné výsledky u jednotlivých fakult se výrazně nelišily. Podle těchto výsledků, můžeme doporučit Technické univerzitě v Liberci, aby se výsledným aktivitám v budoucnosti věnovala.

Klíčová slova: pohybové aktivita, sport, zdraví, životní styl

Annotation

The principal aim of this bachelor thesis is to discover attitudes to sport and physical activity (PA) of female students at Technical University of Liberec. This bachelor thesis is based on a questionnaire survey. The research has been accomplished in the group of female students of the first year of studies on five faculties (Faculty of mechanical engineering, Faculty of education, Faculty of Textile, Faculty of Mechatronics, Informatics and Interdisciplinary Studies and Faculty of Economics). In sum there were distributed 365 of questionnaires. Obtained results are expressed graphically. From the survey arise, that more than third of respondents doesn't take part at PA not even once per week, the rest of students does PA more than once per week. The most important for conducting PA is health and amusing value according to students. Amount of time and money influence the effort of students for PA the most. Respondents prefer semestral education as form of teaching. Swimming is the most dominant among individual sports. More than half respondents chose collective ball game volleyball among the team sports. The most elected condition activities were dancing physical activity zumba, bodybuilding and power yoga. The mostly chosen activity among the course and weekend activities was summer physical activity in-line skating. The second favourite answer was winter activity snowboarding. Acquired result of the individual faculties didn't differ significantly. According to these results we recommend that Technical University of Liberec the concern with resulting activities.

Key words: physical activity, sport, health, lifestyle

Obsah

| | |
|---|----|
| Seznam obrázků | 9 |
| Seznam tabulek | 11 |
| Úvod | 12 |
| 1 STAV DOSAVADNÍCH POZNATKŮ | 13 |
| 1.1 Pohyb a pohybová aktivita | 13 |
| 1.1.1 Pohyb | 13 |
| 1.1.2 Pohybová aktivita | 13 |
| 1.2 Motivace k pohybové aktivitě | 14 |
| 1.3 Sport | 16 |
| 1.4 Volný čas | 18 |
| 1.5 Vymezení pojmu zdraví a kvalita života | 19 |
| 1.6 Vymezení pojmu životní styl | 20 |
| 1.7 Žena | 21 |
| 1.7.1 Žena a sport | 21 |
| 1.7.2 Žena versus muž | 22 |
| 1.8 Vývojové období | 22 |
| 2 CÍLE PRÁCE | 25 |
| 3 METODIKA | 26 |
| 3.1 Charakteristika souboru | 26 |
| 3.2 Charakteristika metody | 26 |
| 4 VÝSLEDKY PRÁCE A DISKUSE | 27 |
| 4.1 Možnosti pohybových aktivit na Technické univerzitě v Liberci | 27 |
| 4.2 Vyhodnocení jednotlivých fakult | 28 |
| 4.2.1 Fakulta přírodovědně-humanitní a pedagogická (FP) | 28 |
| 4.2.2 Ekonomická fakulta (EF) | 33 |
| 4.2.3 Fakulta textilní (FT) | 39 |
| 4.2.4 Fakulta mechatroniky, informatiky a mezioborových studií (FM) a Fakulta strojní (FS) | 45 |
| 4.3 Celkové shrnutí | 50 |
| 4.4 Porovnání se studentkami gymnázia v Domažlicích | 55 |
| 5 ZÁVĚR | 57 |
| 6 POUŽITÁ LITERATURA A ZDROJE | 58 |
| 7 PŘÍLOHY | 61 |

Seznam obrázků

| | |
|--|----|
| Obrázek 1: Grafické znázornění účasti na týdenní PA u studentek FP..... | 28 |
| Obrázek 2: Grafické znázornění zastoupení sportů ve volném čase u studentek FP | 29 |
| Obrázek 3: Grafické znázornění významů PA u studentek FP..... | 29 |
| Obrázek 4: Grafické znázornění faktorů ovlivňující PA u studentek FP | 30 |
| Obrázek 5: Grafické znázornění formy výuky u studentek FP..... | 30 |
| Obrázek 6: Grafické znázornění individuálních sportů u studentek FP..... | 31 |
| Obrázek 7: Grafické znázornění týmových sportů u studentek FP | 32 |
| Obrázek 8: Grafické znázornění kondičních aktivit u studentek FP | 32 |
| Obrázek 9: Grafické znázornění kurzové a víkendové výuky u studentek FP | 33 |
| Obrázek 10: Grafické znázornění účasti na týdenní PA u studentek EF..... | 34 |
| Obrázek 11: Grafické znázornění zastoupení sportů ve volném čase u studentek EF | 34 |
| Obrázek 12: Grafické znázornění významů PA u studentek EF..... | 35 |
| Obrázek 13: Grafické znázornění faktorů ovlivňující PA u studentek EF | 35 |
| Obrázek 14: Grafické znázornění formy výuky u studentek EF | 36 |
| Obrázek 15: Grafické znázornění individuálních sportů u studentek EF..... | 36 |
| Obrázek 16: Grafické znázornění týmových sportů u studentek EF..... | 37 |
| Obrázek 17: Grafické znázornění kondičních aktivit u studentek EF..... | 38 |
| Obrázek 18: Grafické znázornění kurzové a víkendové výuky u studentek EF | 38 |
| Obrázek 19: Grafické znázornění účasti na týdenní PA u studentek FT..... | 39 |
| Obrázek 20: Grafické znázornění zastoupení sportů ve volném čase u studentek FT | 40 |
| Obrázek 21: Grafické znázornění významů PA u studentek FT..... | 40 |
| Obrázek 22: Grafické znázornění faktorů ovlivňující PA u studentek FT..... | 41 |
| Obrázek 23: Grafické znázornění formy výuky u studentek FT..... | 41 |
| Obrázek 24: Grafické znázornění individuálních sportů u studentek FT..... | 42 |
| Obrázek 25: Grafické znázornění týmových sportů u studentek FT..... | 43 |
| Obrázek 26: Grafické znázornění kondičních aktivit u studentek FT..... | 44 |
| Obrázek 27: Grafické znázornění kurzové a víkendové výuky u studentek FT | 44 |
| Obrázek 28: Grafické znázornění účasti na týdenní PA u studentek FS a FM..... | 45 |
| Obrázek 29: Grafické znázornění zastoupení sportů ve volném čase u studentek FS a FM..... | 46 |
| Obrázek 30: Grafické znázornění významů PA u studentek FS a FM..... | 46 |
| Obrázek 31: Grafické znázornění faktorů ovlivňující PA u studentek FS a FM..... | 47 |

| | |
|---|----|
| Obrázek 32: Grafické znázornění formy výuky u studentek FS a FM..... | 47 |
| Obrázek 33: Grafické znázornění individuálních sportů u studentek FS a FM..... | 48 |
| Obrázek 34: Grafické znázornění týmových sportů u studentek FS a FM..... | 48 |
| Obrázek 35: Grafické znázornění kondičních aktivit u studentek FS a FM..... | 49 |
| Obrázek 36: Grafické znázornění kurzové a víkendové výuky u studentek FS a FM.... | 49 |
| Obrázek 37: Grafické znázornění účasti na týdenní PA u všech dotazovaných studentek | 50 |
| Obrázek 38: Grafické znázornění zastoupení sportů ve volném čase všech studentek .. | 51 |
| Obrázek 39: Grafické znázornění významů PA u všech dotazovaných studentek | 51 |
| Obrázek 40: Grafické znázornění faktorů ovlivňující PA u všech dotazovaných studentek | 52 |
| Obrázek 41: Grafické znázornění formy výuky u všech dotazovaných studentek | 53 |
| Obrázek 42: Grafické znázornění individuálních sportů u všech dotazovaných studentek | 53 |
| Obrázek 43: Grafické znázornění týmových sportů u všech dotazovaných studentek ... | 54 |
| Obrázek 44: Grafické znázornění kondičních aktivit u všech dotazovaných studentek . | 54 |
| Obrázek 45: Grafické znázornění kurzové a víkendové výuky u všech dotazovaných studentek | 55 |

Seznam tabulek

| | |
|---|----|
| Tabulka 1: Doporučené pohybové aktivity ke zlepšení celkového zdraví..... | 16 |
|---|----|

Úvod

V úvodu bakalářské práce bychom měli poznamenat, čeho se práce bude týkat. Hlavním cílem této bakalářské práce, jak již název „sportovní a pohybové aktivity studentek Technické univerzity v Liberci“ napovídá, bude vyjádření postojů studentek k pohybové aktivitě.

V teoretické části práce se zaměříme na definice několika základních pojmů, které jsou spojeny s touto problematikou. Jedním z hlavních pojmů je pohybová aktivita, která je pro dnešní život již nezbytnou součástí. Podporuje zdraví a správný životní styl. Omezuje vznik civilizačních chorob. V dnešní době je bohužel velmi rozšířen sedavý způsob života. O tom, že pohybové aktivity a pohyb samotný, má velký vliv na změnu životního stylu se můžeme přesvědčit sami.

V druhé části se budeme zabývat zjištěním, jaké faktory a významy mají vliv na provozování sportovní a pohybové aktivity u výše zmíněných studentek. Jaké pohybové aktivity upřednostňují a jakou výukou by je chtěly na Technické univerzitě plnit.

K dosažení těchto výsledků, jsme zvolili dotazníkovou metodu. Dotazníky byly rozdány studentkám pěti fakult Technické univerzity v Liberci.

V závěrečné části práce se nachází vyhodnocení výsledků dotazníkového šetření. Zde se dočteme o jednotlivých přístupech studentek odlišných fakult k pohybovým aktivitám. Názory studentek jsou vyhodnoceny a interpretovány pomocí grafů a jednotlivých shrnutí.

Posledním bodem této práce je porovnání zjištěných výsledků se studentkami z Gymnázia v Domažlicích. Tato práce se shoduje v několika otázkách, a proto máme možnost zhodnotit postoje vysokoškolských a středoškolských studentek. Jaké aktivity upřednostňují, jaké provozují. Toto porovnání nám ukáže, jaké vztahy mají k PA dvě rozdílné věkové skupiny studentek.

1 STAV DOSAVADNÍCH POZNATKŮ

1.1 Pohyb a pohybová aktivita

1.1.1 Pohyb

Velmi důležitou součástí životního stylu se stává pohybový režim. Pohyb je nenahraditelný nástroj pro každého člověka. Slouží jako prevence před chronickými civilizačními onemocněními. Podílí se také na zlepšení zdraví obyvatelstva (Izáková, IN: Pohybová aktivita a zdraví).

Véle uvádí, že pohyb ovládá centrální nervová soustava (CNS). Rozeznává dva druhy řízení pohybu. A to podvědomě ovládaný (stereotypní, obvyklý) nebo vědomě ovládaná reakce (Véle F., IN: Pohyb a výchova).

Jebavá uvádí, že řeč těla se zdokonaluje už od prvních projevů pravěkého člověka. Jedním z nejzajímavějších vyjádření lidského organismu je právě pohyb. Pohybem rozumíme přemístění. V základní fázi se jedinec nachází v klidové poloze, do které se poté opět vrací. Klidová poloha je pojem relativní. O tělu, které se nachází v úplném klidu, můžeme mluvit až po smrti. Neboť z fyziologického hlediska neustále probíhají dýchací pohyby, pohyby srdce, střev, aj. (Jebavá, IN: Pohyb a tělo).

Podle Véleho můžeme definovat pohyb jako projev života nebo funkci organismu. Současně je také přenašečem informací o dějích, které se odehrávají ve vnitřním prostředí organismu (Véle F., IN: Pohyb a tělo).

Hošková uvádí, že pohyb představuje jednu z nejvýznamnějších vlastností živé hmoty. A to převážně ze stránky obecné a neurofyziologické. Pohyb můžeme zařadit mezi nejnapadnější projev jednání pohybové soustavy, který je ovlivňován vědomě. Jde také o jediný projev lidského těla, který je takto řízen. Každý pohyb narušuje rovnovážný stav organismu. Úkolem každého jedince je správné provádění pohybu, aby se předešlo nepříznivému novým životním podmínkám neboli meladaptaci organismu (Hošková, IN: Pohyb a výchova)

1.1.2 Pohybová aktivita

Pohybovou aktivitu můžeme definovat jako jakýkoliv tělesný pohyb zabezpečovaný kosterním svalstvem vedoucí ke zvýšení energetického výdeje

nad úroveň klidového metabolismu jedince. Jeho podíl na energetickém výdeji jedince je 15 – 40% (Sigmundovi, 2011).

Pravidelná pohybová aktivita nás chrání před vznikem celé řady různých onemocnění, která jsou spojena s pasivním stylem života (Stejskal 2004).

Pohybové aktivity můžeme rozdělit na 4 druhy. Pohybová aktivity může být habituální, organizovaná, neorganizovaná nebo týdenní.

Habituální PA – Je taková aktivita, kterou provádíme běžně, je součástí našich denních povinností (př: cesta ze školy, z práce) (Stejska 2004). Je to aktivita, kterou provádíme organizovaně i neorganizovaně ve volném čase i ve škole. Patří sem lokomoce, manipulace, hra, sport i běžná motorika života.

Organizovaná PA – tato pohybová aktivita se uskutečňuje pod vedením určitého člověka. Dohled na provádění těchto pohybových činností zajišťuje například: trenér, vychovatel, učitel.

Neorganizovaná PA – tato aktivita není vedená žádným pedagogickým pracovníkem. Je zcela volitelná. Uskutečňuje se ve volném čase, je podmíněna vlastními potřebami, může však být také spontánní.

Týdenní PA – zahrnuje organizované i neorganizované PA uskutečňované sedm dní po sobě.

Pohybová inaktivita je přesný opak pohybové aktivity. Jde o minimální tělesný pohyb organismu. Energetické nároky jsou téměř na úrovni klidového metabolismu. Pokud u člověka převažuje pohybová inaktivita, můžeme takového člověka označit jako sedavého. Obezita a další chronické onemocnění jsou úzce spjaty s pohybovou inaktivitou (Sigmundovi, 2011).

1.2 Motivace k pohybové aktivitě

Podle Svobody se dnes rozeznávají dva druhy motivace, a to vnější a vnitřní. Vnitřní motivace se zaměřuje na samostatnou PA. Objevuje se zde přirozená zvědavost k PA. Jedince přitahuje PA, chtějí ji poznat a ovládat ji. Vytyčení cílů, způsob jejich získání a další faktory mají vliv na zvyšování vnitřní motivace. Vnější motivace zahrnuje motivy, které jsou obsaženy v PA. Hlavním cílem

této motivace je přivést jedince k PA. Nesmí docházet k žádnému nucení k PA. Jedinec musí sám nalézt vlastní motivace a touhu k PA (Svoboda, 2000).

Vytvoření vztahu k určité PA ovlivňují 3 druhy determinantů: společenské, osobní a prostorové, přírodní.

Společenské determinanty – jsou ovlivněné objemem volného času. Čím více volného času máme, tím častěji tuto dobu vyplňujeme pohybovou činností. Z výzkumů vychází, že dospělé obyvatelstvo spíše vyhledává neorganizovanou formu cvičení. U mladistvých je tomu naopak, ti chtějí cvičit v různých organizacích. Životní úroveň společnosti velmi ovlivňuje PA, obyvatelstvo ve státech či městech s vysokou životní úrovní se věnuje PA více než obyvatelstvo rozvojových zemí. Zájem o sportování je také výrazně vyšší v zemích či oblastech, které udržují trvalý vztah ke sportování nebo mají své sportovní tradice.

Osobní determinanty – věk, pohlaví, finance, rodina, vzdělání aj., to vše ovlivňuje vztah k pohybové činnosti. Lidé s vyšším finančním příjmem si budou vybírat jiné PA, než lidé bez takového finančního příjmu. Velmi ovlivňujícím faktorem je věk. Mladší jedinci si vybírají jiné aktivity nežli starší. S přibývajícím věkem také klesá zájem o PA. Snižuje se počet aktivně fungujících jedinců.

Prostorové a přírodní determinanty – pozice, dostupnost, atraktivita sportovních zařízení a další faktory, které nás ovlivňují při výběru PA. Nové, moderní sportovní centra zvyšují zájem o PA. Výstavba těchto středisek zvyšuje počet pravidelných návštěvníků. V dnešní době se tyto instituce vyskytují téměř v každém městě. Jejich růst je neuvěřitelný. Pro společnost je právě blízkost těchto center jejich bydlišti velmi ovlivňující (Hrčka, Drdácká, 1992).

Doporučení PA pro udržení celkového zdraví. Výsledky výzkumu Americké asociace pro sportovní medicínu (ACSM) uvedly tyto návrhy.

Tabulka 1: Doporučené pohybové aktivity ke zlepšení celkového zdraví

| Namáhavost | Trvání | Frekvence | Příklady |
|---|---|-----------------------|---|
| Střední (60-74 % maximální srdeční frekvence) | Nejméně 30 minut souvisle nebo několik desetiminutových úseků | Nejméně 5 dní v týdnu | <ul style="list-style-type: none"> • Rychlá chůze 30 minut • Chůze, hrabání listí nebo honička s dětmi 10 minut |
| Vysoká (75-85 % maximální srdeční frekvence) | Nejméně 20 minut | Nejméně 3 dny v týdnu | <ul style="list-style-type: none"> • Kondiční běh 20 minut • Lekce spinningu |

V dnešní době je vytvořeno oficiální doporučení, které se týká PA podporující zdraví. U dospělých je doporučeno provozovat středně namáhavou pohybovou činnost minimálně 30 minut alespoň 5 dní v týdnu, jak již vyplývá z tabulky. Mezi středně namáhavou aktivitu řadíme například: jízdu na kole, tanec, rychlou chůzi (1km / 10-12 minut), volejbal aj. (Marcus, Forsyth, 2010).

1.3 Sport

Sport v dnešní době vyhledávají všechny věkové skupiny obyvatelstva. Je rozšířený po celém světě. Můžeme ho definovat jako určitou formu zábavy, uklidnění, uspokojení, potěšení. Se sportem je spojeno zklamání, peníze, sláva, pracovní příležitosti další.

Sport rozvíjí funkci pohybového aparátu. Ovlivňuje rozvoj organismu a působí i na vývoj osobnosti (Svoboda 2000).

Hošek, Jansa, Minaříková uvádí, že je sport u české populace velmi oblíbený. Přes čtyři pětiny obyvatel připouští, že sport je jednou z nepozitivnějších aktivit. Se sportem jsou spojena i negativa. V dnešní době velmi rozšířený doping, brutalita nebo nadřazenost. Lidi ovlivňují také finanční náklady k provozování sportů. Výběr sportů a jejich aplikace je ovlivněna dědičností. Často zkušenosti přebíráme od svých rodičů (Hošek, Jansa, Minaříková IN: Sport a kvalita života).

Pohybová činnost a tělesné cvičení jsou dva hlavní pilíře sportu. V dnešní době sport představuje pro člověka velmi významné vyplnění volného času. Činnosti,

které to umožňují, jsou pro jedince velmi důležité. Tyto činnosti tvoří jeho funkční součást života. Přitažlivost ke sportu se neustále zvyšuje. Rozvíjí se nejen aktivní podoba, ale také pasivní (Choutka, 1978).

Podle Fialové je sport velmi rozšířenou činností. A jeho rozsah neustále roste. Sport sám o sobě není sportem, pokud nedochází k určitému srovnávání. Lidé, kteří provozují nějakou PA, se více starají o své tělo, hlavně o zdatnost. Jsou více spokojeni se svým zevnějškem (Fialová, IN: Sport a kvalita života).

Nutnost organizovanosti sportu, zajišťuje vznik různých organizací. Vznikají kluby, svazy, spolky apod. Tyto organizace plní společný úkol, sdružují jedince stejných zájmů, aktivit a očekávání (Choutka, 1978).

Crum (1996) rozděluje sport na 7 druhů: elitní, soutěžní, rekreační, fitness sport, rizikový dobrodružný, lust sport a kosmetický.

Elitní sport – v dnešní době je spojen s komercializací a s profesionalizací. Říká se mu vrcholový nebo profesionální sport. Hlavními znaky je dosažení nejvyššího výkonu, vysoká finanční odměna a sociální status.

Soutěžní sport – je postavený na účastech v soutěžích. Říká se mu také klubový. Sledujeme subjektivní výkon.

Rekreační sport – charakterizuje pojem relaxace, udržení či zlepšení zdraví.

Fitness sport – zahrnuje takové aktivity, které vedou k rozvoji a udržení fyzické zdatnosti. Tyto aktivity nabízejí převážně soukromé podniky.

Rizikový dobrodružný sport – hlavním cílem je dosažení napětí, dobrodružství či adrenalinu. Tyto sporty nabízejí jenom určité soukromé agentury. Mezi tyto sporty řadíme například rafting, parašutismus atd., jde o sporty náročnější jak finančně tak v rámci poskytování.

Lust sport – zahrnuje sporty, které nám zprostředkovávají zažít něco výjimečného, exkluzivního, neobvyklého. Říká se mu také S-sport (sun, sand, sex, snow, speed a satisfaction). Nabízejí ho soukromé podniky, je komerčně spojen s turistikou.

Kosmetický sport – cílem je optimální postava. Nabízejí ho komerční, soukromé podniky, často jsou spojené s kosmetickými službami (solárium, masáže apod..) (Svoboda, 2000).

Fialová tvrdí, že sport má nezastupitelné místo u každého z nás. Ovlivňuje fyzické zdraví, duševní vyrovnanost, zvyšuje sebedůvěru, sebekázeň, sebekontrolu, energii, sílu aj. (Fialová, IN: Sport a kvalita života).

1.4 Volný čas

Volný čas zahrnuje činnosti, které jsou spojené s aktivním odpočinkem (sport, zájmy). Zahrnujeme sem také aktivity, které nás sebevzdělávají, mají vliv na výchovu dětí, podílejí se na aktivní účasti ve veřejném a kulturním životě.

Je to souhrn činností, které člověk provozuje za účelem, aby si odpočinul nebo se pobavil. Tyto činnosti děláme dobrovolně, abychom se odtrhli od všedních závazků, jako jsou pracovní, soukromé, rodinné nebo společenské (Filipcová, 1966).

Volný čas v dnešní době zaujímá důležité postavení v životě jedince. Jedinec se pomocí volného času může sebevzdělávat, rozvíjet svoji osobnost. Volný čas může však trávit také odpočinkem či naopak aktivitou (Švigová, 1967).

V dnešní době můžeme volný čas definovat jako čas, který je odpoután od pracovních a jiných rodinných povinností. Do volného času nepatří dojíždění, úkoly, denní činnosti, nákupy, vaření aj. (Švigová, 1967).

Volný čas má tři hlavní funkce, které by měl plnit:

1. Funkce odpočinku – Závisí na každém jednotlivci, jaký druh odpočinku si zvolí. Jsou zde rozdílné potřeby, přání a požadavky jedinců.
2. Funkce zábavná – Očekává se pestrý výběr aktivit. Formy aktivit mohou být individuální či kolektivní. Cílem je odbourat monotónní, všední styl života.
3. Funkce rozvoje lidských sil - Náplní této funkce je samovzdělávání.

Ideální je, když se všechny tři funkce prolínají. Vytváří tak šťastného, zdravého a vzdělaného člověka (Švigová, 1967).

Do volného času můžeme zařadit tyto aktivity:

1. Činnosti manuální
2. Činnosti fyzické
3. Činnosti kulturně-umělecké receptivní povahy
4. Činnosti kulturně-umělecké tvořivé a interpretační povahy
5. Činnosti kulturně-racionální
6. Činnosti společensko-formální
7. Činnosti společensko-neformální
8. Činnosti zahrnující hry, sběratelství
9. Činnosti zahrnující pasivní odpočinek (Hrčka, Drdácká, 1992)

Nemůžeme vyzdvihnout určitý druh lidské činnosti a postavit ji na výsadní postavení. Každý člověk je jiný, a co je důležité pro jednoho, nemusí být důležité pro druhého. Mladého člověka budou přitahovat jiné aktivity než dospělé, staré jedince. Fyzická kondice, životní zkušenosti velmi ovlivňují výběr a způsob trávení volného času (Filipcová, 1966).

Cílem volného času je vytvořit rovnováhu mezi odpočinkem, zábavou a kulturním a veřejným životem člověka (Švigová 1967).

1.5 Vymezení pojmu zdraví a kvalita života

Zdraví můžeme definovat jako stav úplné fyzické, psychické a sociální pohody. Zdraví není pouze absence nemoci a poruch. Hlavním cílem je vést správný a intenzivní život (Švarcová, 2008). Patří totiž mezi nejdůležitější významy lidského života. Kvalita našeho zdraví závisí na osobním přístupu k ochraně, udržení a rozvíjení individuálního zdraví (Marádová, Středa, Zima 2010).

Výchovu ke zdraví a samotné zdraví ovlivňujeme vlastní činností, tím jak žijeme, jak vychováváme vlastní děti a jak se snažíme předcházet nepříznivému působení, které vyvolává zdravotní oslabení. Druhou podmínkou správné výchovy ke zdraví jsou samostatně vytvořené životní návyky.

Již od narození se vytvářejí kořeny pro zdravý život jedince. Mezi hlavní faktory můžeme zařadit rodinné prostředí, mezilidské vztahy, ideální prostředí pro volný čas, pravidelnou PA, pobyt v přírodě aj. Tyto faktory a mnoho další zahrnují dokonalé

předpoklady pro zdravý vývoj jedince. Každý by měl svůj čas rozdělit mezi povinnosti, zábavu a potřebnou PA. Poté je jedinec schopen vytvořit si správné životní návyky a svůj volný čas dokáže využívat rozumně (Mužík, Krejčí, 1997).

Determinanty zdraví zahrnují faktory, které ovlivňují zdraví. Rozlišujeme dva druhy determinantů, a to vnější a vnitřní. Vnější determinanty je člověk schopen ovlivňovat, proto je nazýváme ovlivnitelné. Zatímco vnitřními jsou ty, které nejsme schopni ovlivnit, jsou tedy neovlivnitelné. Mezi vnitřní determinanty můžeme zařadit věk, pohlaví, vrozené předpoklady, dědičnost atd. Vnější tedy ovlivnitelné determinanty vystihuje životní prostředí a styl, zdravotní péče aj. (Švarcová, 2008).

Kvalita života je úzce spjata se zdravím. Dalšími faktory, které mají vliv na kvalitu života, jsou například věk, vzdělání, inteligence, pohlaví, životní prostředí aj.

S dnešní dobou jsou spojeny civilizační choroby. Ty mají za následek pokles kvality života. Jde o omezení vykonávat jinak běžné každodenní činnosti. Člověk je omezen stává se handicapovaný (Lejčarová, Tilinger, 2002).

Kircher uvádí, že je tělesná aktivita jedna z hlavních činitelů, která má dopad na zkvalitňování, ochranu a podporu života. Spokojenost v práci, dostatečné trávení volného času, rodinné zázemí, zdravotní stav to vše také ovlivňuje kvalitu života (Kircher, IN: Sport a kvalita života)

1.6 Vymezení pojmu životní styl

Stebbins tvrdí, že životní styl představuje styl života jedince či skupiny. Jde o každodenní jednání, kde se zřetelně ukážou zájmy, potřeby, schválený soubor norem, postoje, hodnotová orientace či způsob používání a působení hmotných a společenských životních podmínek a prostředí. (Stebbins, IN: Pohybová aktivita pro podporu zdraví dětí a mládeže)

Důležitým faktorem životního stylu je využívání volného času. (Čáp a Mareš, 2001). Ve vyspělých zemích mají dospělí obyvatelé k dispozici 3-4 hodiny k trávení volného času (Bouchard, Blair a Haskell, 2007).

Podle trávení volného času rozlišujeme styl života na dva, a to konzumní a pohybově aktivní a zdravý.

Pohybově aktivní a zdravý styl života – Ovlivňuje a napomáhá zdraví. Faktory, které ovlivňují zdraví, jsou pohybová aktivita, pravidelný pitný režim, zdravá a vyvážená výživa, správné chování (nekuřáctví). Hlavním znakem je provozování určité pohybové aktivity ve svém volném čase.

Konzumní styl života – Je opakem předchozího stylu života. Hlavním znakem je sedavý styl života. (Sigmundovi, 2011). Sedavý životní styl můžeme charakterizovat jako nedostatek aktivního pohybu během dne. Často je s tímto stylem spojená nezdravá strava s velkým energetickým příjmem (Stejskal, 2004).

Dnešní životní styl je úzce spojen s civilizačními chorobami. Ty vznikají důsledkem nedostatečné adaptace k dnešním podmínkám (Soumar, Bolek, 1997).

Fialová uvádí, že styl života má v rukou každý sám. Každý by se měl snažit být svým chováním a jednáním sám sobě prospěšný (Fialová, IN: Sport a kvalita života)

1.7 Žena

1.7.1 Žena a sport

Krása ženy se odráží v jejím úplném stavu, jako je její zdraví, vitalita. Dříve se za krásnou ženu považovala každá „pěkně baculatá žena“. Baculatost byla znakem úspěchu a dobrých společenských norem. Dnes je již ideál ženy zcela odlišný. Očekává se štíhlost, pevnost, půvab. Neposuzuje se pouze zevnějšek, ale také osobnost každé ženy. Znaky vnitřní i vnější krásy jsou zobrazeny v pohybu, ale také v postojích, ve způsobu vystupování, v hlase. Pravidelné cvičení, redukce výživy, zdravotní péče a jiné možnosti, jak si udržet zdraví a krásu jsou dnes každodenní náplní moderní ženy. Snaží si udržet mladistvý vzhled (Cooper, 1983).

Ženy mnohem více podléhají sedavému způsobu života. Dříve byla náplň dne více vytěžující. Dnes jsou pohodlnost a lenost hlavními faktory, které mají vliv právě na sedavý způsob života. Proto se stále více moderních žen začíná věnovat pravidelnému cvičení. Hlavní důvody jsou zachování pěkné postavy, snížení hmotnosti a udržení fyzické kondice, zdraví (Cooper, 1983).

V dnešní době se ženy zajímají o sport ve stejné míře jako muži. Ženy již mají stejné možnosti a příležitosti pro vykonávání sportu, jako muži. Zajímají se o všechny druhy sportů a také je provozují. Je mnoho sportů, které jsou vhodné spíše pro ženy.

Mají k nim větší a lepší předpoklady nežli muži. Ženské sporty jsou více zaměřené na rozvíjení pohybové koordinace s rychlostí, na obratnost. Nejmenších výsledků žena dosahuje v takových sportech, které vyžadují vytrvalost a sílu. Typické sporty pro ženu jsou všechny druhy gymnastiky, krasobruslení nebo některé atletické disciplíny. Z kolektivních her je pro ženu vhodná odbíjená, košíková nebo házená. Nevyhovující sporty jsou ragby, lední hokej, cyklistika, běhy na dlouhé tratě aj. (Kvapilík, 1978)

Technický pokrok dnešní doby má i negativní vliv na tělesný rozvoj ženy. Nedostatek času, spěch, stres, omezení pohybu jsou faktory, které berou možnost pečovat o své zdraví (Dlhošová, Imrichová 1988).

1.7.2 Žena versus muž

Pohybový aparát ženy se odlišuje od pohybového aparátu muže. Ženská kostra není tak mohutná, jako mužská. Kosti jsou štíhlejší, menší ovšem méně odolné, křehké. Delší trup, úzká ramena, široké boky, kratší dolní končetiny jsou znaky diferencující ženy od mužů. Odlišují se také charakterem pánve. Pánev je nižší než mužská, ovšem širší. Ženský sklon pánve je větší 60-65°. Další velmi viditelná odlišnost je samotný hrudník. Ženský hrudník je těžší a snadno zranitelný (Dlhošová, Imrichová, 1988).

Pohybový aparát se dělí na pasivní a aktivní. Pasivní pohybový aparát zahrnuje kosti a jejich spojení. Mezi aktivní pohybový aparát můžeme zařadit svaly ovládané nervovým systémem. Svalově jsou ženy vybaveny podstatně méně než muži. Následkem toho je dosažení menších svalově výkonnostních výsledků. Maximální svalové síly dosahují ženy během 20-30 roku. (Kvapilík 1978)

Ženské svalstvo představuje 40 % hmotnosti těla. Menší velikost a vyšší podíl tělesného tuku tvoří dvě hlavní odlišnosti ženských svalových vláken od mužských. Vazivový aparát ženy je pružnější, čímž mají ženy mnohem lepší kloubní mobilitu. Rozložení tělesného tuku u žen se také liší od rozložení tuku u mužů. Okolo 55 % tělesného tuku se ženám ukládá na končetinách. Typickým znakem u žen jsou také „tvarohové“ paže. Jejich následkem, je malá svalová síla (Grasgruber, Cacek, 2008).

1.8 Vývojové období

Charakteristiku jednotlivých období lidského života můžeme rozdělit na několik etap. Každý člověk projde všemi etapami života. První období je prenatální, následuje

období kojenecké a batolecí. Poté přichází fáze předškolní. Uvádí se, že toto stádium zahrnuje celé období od narození až po nástup do školy. Mladší školní období, dospívání jsou etapy, na které má velký vliv prostředí školy. V období pubescence tedy dospívání mají vliv i mimoškolní aktivity. Časná a střední dospělost následovaná pozdní dospělostí přechází až do stáří. Stáří je poslední etapou lidského života.

Dospělost představuje nejdelší životní úsek. Je definovaná od 20 roku života do 65 let. Hlavním znakem dospělosti je psychická zralost. Dospělost jako takovou můžeme rozdělit do několika etap. Považujeme je za vývojové etapy dospělého člověka. Tyto etapy jsou potřebné, vezmeme-li v potaz myšlení, cítění nebo chování mladého dvacetiletého člověka, padesátiletého a nebo starého osmdesátiletého jedince.

Vývojové etapy dospělého člověka

1. Časná dospělost (20-30 let)
2. Střední dospělost (do 45 let)
3. Pozdní dospělost do začátku stáří (asi do 60-65 let)
4. Stáří

Jak již bylo řečeno hlavním charakteristickým rysem dospělosti, je zralost. Jedinec se stává zralým, po skončení dospívání, kdy přebírá odpovědnost, snaží se být nezávislý (Langmeier, Krejčíková, 1998).

Časná neboli mladší dospělost je přechodem mezi adolescencí a úplnou dospělostí. Mladší dospělost se vyznačuje v rozmezí mezi 20 - 30 lety. V tomto období přebíráme roli dospělého. Dochází k upevnění naší identity, upřesňujeme si osobní cíle a hodnoty. Snažíme se o nezávislost na rodině, hledáme partnera, zakládáme rodiny. Dalším cílem v tomto období je stát se ekonomicky nezávislí, vstupujeme tedy do zaměstnání (Švingalová, 2002).

Motorický vývoj v tomto období ukončuje svoji postupně rozvíjející se etapu. Vrcholí zde vývoj kondičních motorických schopností, a to v následném sledu: schopnosti rychlostní, staticko-silové a vytrvalostní. Zformuje se pracovní motorika. Jedinci si v pracovním procesu upevňují již získané dovednosti a získávají nové zkušenosti.

V tomto období by měla vrcholit sportovní pohybová aktivita. Jedinci se mohou podrobit maximálnímu zatížení. Na závodech jsou schopni dosahovat nejvyšších výsledků (Měkota, Kovář, Štěpnička, 1990).

2 CÍLE PRÁCE

Hlavní cíl

Hlavním cílem této práce bylo zjistit, jaké postoje zaujímají studentky ke sportovní a pohybovým aktivitám.

Dílčí cíle

- 1) Zpracování problematiky týkající se sportovní a pohybové aktivity na základě odborné literatury.
- 2) Provedení dotazníkového šetření u vybraných fakult.
- 3) Porovnání a zhodnocení získaných dat od studentů.
- 4) Na základě zjištěných výsledků z šetření stanovit závěry.
- 5) Publikace zjištěných výsledků z šetření.

3 METODIKA

3.1 Charakteristika souboru

Pro výzkum jsme zvolili studentky 1. ročníku pěti odlišných fakult Technické univerzity v Liberci. Do výzkumu jsme zařadili studentky z fakulty přírodovědně-humanitní a pedagogické, z fakulty strojní, z fakulty textilní, z ekonomické fakulty a z fakulty mechatroniky, informatiky a mezioborových studií (dále jen FP, FS, FT, EF a FM).

Celkem bylo použito 365 dotazníků (111 FP, 10 FS, 147 FT, 91 EF, 6 FM). Dotazníky byly rozdány studentkám 1. ročníku v období září 2012.

Zkoumaný soubor můžeme zařadit do vývojové etapy časná (mladší) dospělost. Hlavním znakem této dospělosti je psychická zralost. Tato etapa je přechodem mezi adolescencí a úplnou dospělostí. Mladší dospělost se vyznačuje v rozmezí mezi 20 - 30 lety. V tomto období přebíráme roli dospělého.

3.2 Charakteristika metody

Pro výzkum byl použit částečně standardizovaný dotazník. Dotazník byl vytvořen v české verzi a byl složen celkem z devíti otázek. Otázky obsahovaly otevřené i uzavřené odpovědi. První otázka zjišťovala věk dotazovaných studentek. Ostatní se týkali zjišťování o jaké sportovní a pohybové aktivity se studentky zajímají a jaké mají postoje k těmto aktivitám. Výsledků zaznamenáváme do počítače v rámci programu Microsoft excel 2010, poté je graficky vyjádříme.

4 VÝSLEDKY PRÁCE A DISKUSE

V této kapitole se zaměříme na vyhodnocení zjištěných dat od studentek Technické univerzity. Celý obsah dotazníku byl zpracován. Postupně byly vyhodnoceny všechny zadané otázky. Zjištěné data jsou zpracována v tabulkách a následně vyjádřena grafy s patřičným komentářem. Soubor byl zkoumán nejdříve samostatně po jednotlivých fakultách, poté byl zhodnocen jako celek. Pro výraznější a lépe vystihující výsledky byla fakulta strojní spojena s fakultou mechatroniky. Důvodem byl nízký počet studujících dívek právě na těchto dvou fakultách.

4.1 Možnosti pohybových aktivit na Technické univerzitě v Liberci

Studenti TUL mají možnost provozovat mnoho druhů PA pod katedrou tělesné výchovy (dále jen KTV). KTV vznikla v roce 1953, kdy spadala pod Vysokou školu strojní. Postupem času se zařadila mezi oborové katedry Fakulty pedagogické (FP). Možnost využívat nabídky sportovních činností mohou však i studenti ostatních fakult.

KTV má velmi dobře zajištěné zázemí sportovních prostor. S výjimkou plaveckého bazénu, se sportoviště nacházejí v blízkosti kolejí. Tyto sportoviště procházejí neustálým zdokonalováním, modernizací a rozšiřováním. Studenti v dnešní době mají možnost využívat 2 tělocvičny, nově vytvořený zrcadlový sál, spinning sál, posilovnu, fotbalové hřiště, tenisové kurty, saunu a mnoho dalších prostor.

Všechny tyto prostory využívá i Akademické sportovní centrum (dále jen ASC) a Vysokoškolský sportovní klub TUL.

Další možnosti jak provozovat PA studenti získávají od ASC. Toto centrum funguje od akademického roku 2006/2007. Jeho hlavním cílem je podpora a rozšiřování pohybové činnosti u studentů nad rámec jejich výuky. ASC studentům umožňuje využívat veškeré prostory KTV TUL. Provozování pohybových činností finančně podporuje TUL. Část nákladu si student hradí sám. PA jsou vedeny zkušenými instruktory a lektory. Hlavním cílem je prohloubení zájmu o dané PA, zlepšení fyzických a duševních sil (Katedra tělesné výchovy, Akademické sportovní centrum, 2013).

4.2 Vyhodnocení jednotlivých fakult

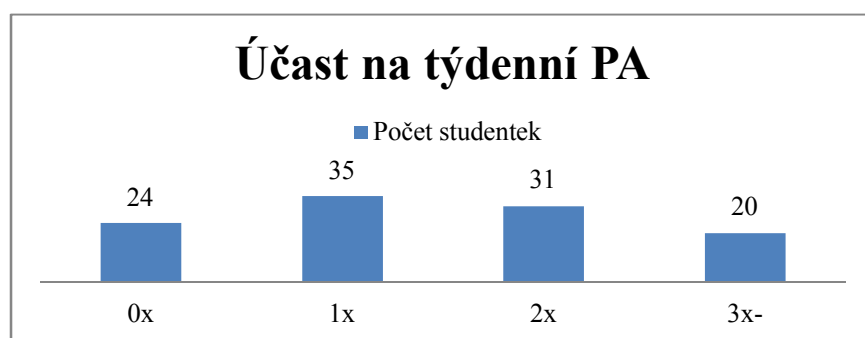
4.2.1 Fakulta přírodovědně-humanitní a pedagogická (FP)

Tato fakulta byla založena v roce 1990. Stala se součástí Technické univerzity v Liberci. V dnešní době je na fakultě kolem 3 tisíc studentů. Mají možnost studovat bakalářské, magisterské nebo doktorské studium. V nabídce mají před 40 studijních oborů. Obory, které zde můžeme studovat, mají za úkol připravit studenty na roli učitele pro první nebo druhý stupeň základních škol, některé jsou určeny i pro střední školu.

O studium na pedagogické fakultě je neustále neuvěřitelný zájem. Studovat nechtějí pouze maturanti, ale také lidé z praxe. Doplnují a rozšiřují si tak vzdělání. Proto je tu možnost kombinovaného studia, která neustále roste. FP se účastní také vědecko-výzkumné a badatelské činnosti. Získávají finanční podporu nejen z domácích zdrojů, ale také z programů od EU. Díky těmto činnostem se dostává FP na přední místo v hodnocení úrovně vědy a výzkumu mezi pedagogickými fakultami České Republiky (Liberec, FP, TUL, 2013).

Mezi studentky FP jsme rozdali 111 dotazníků. Po vyhodnocení těchto dotazníků nám vznikly tyto výsledky:

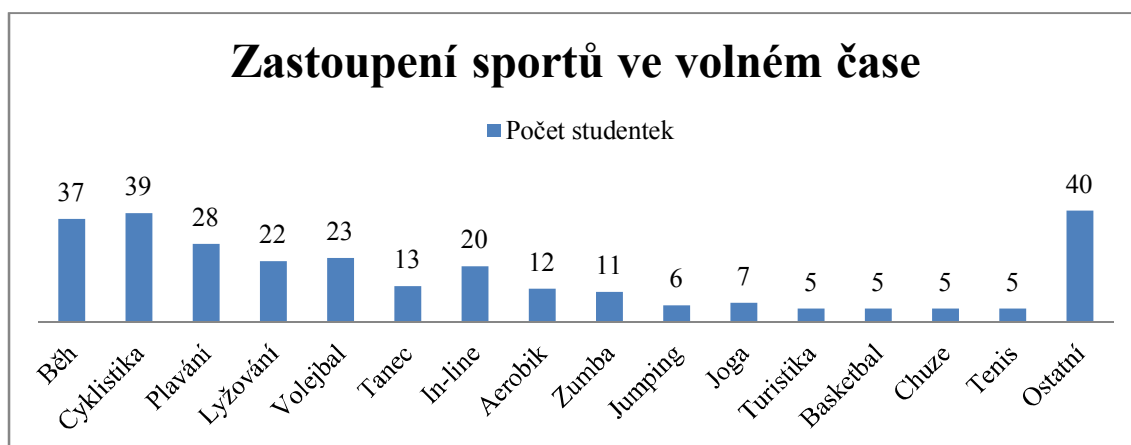
1. Týdenní provozování PA



Obrázek 1: Grafické znázornění účasti na týdenní PA u studentek FP

Graf znázorňuje, že ze 111 studentek FP se pravidelně sportovní PA nevěnuje 24 z nich. 35 respondentek se pohybové aktivitě věnuje 1x týdně. Nemalé zastoupení dívek je také u pravidelné PA, která se opakuje 2x týdně. Zbývajících 20 studentek se týdně PA věnují 3x a vícekrát.

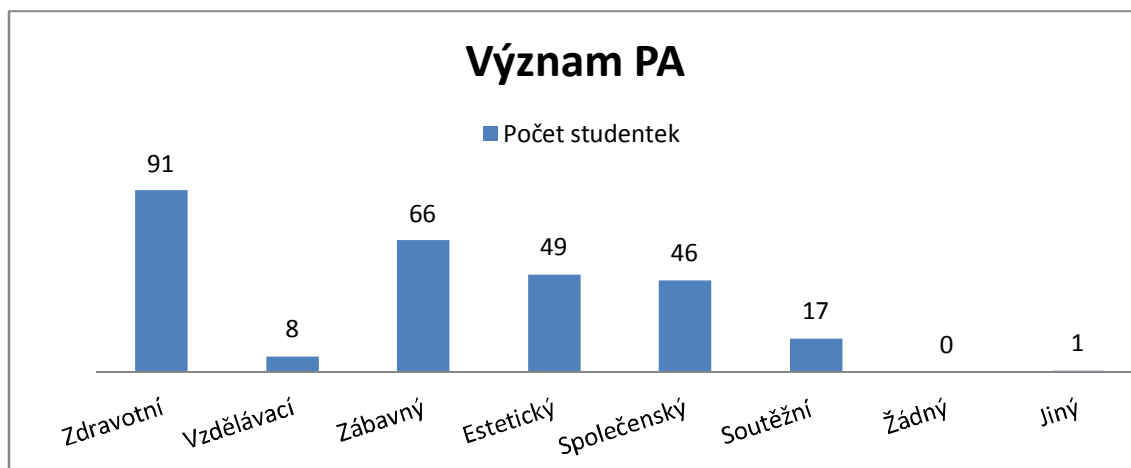
2. Zastoupení sportu ve volném čase



Obrázek 2: Grafické znázornění zastoupení sportů ve volném čase u studentek FP

Mezi volnočasovými aktivitami studentek dominuje cyklistika. Tato varianta představuje 14 % ze všech zvolených sportů. Po cyklistice následuje běh (13 %), poté plavání (10 %). Dalšími aktivitami jsou volejbal, lyžování, in-line bruslení. Typické ženské sporty jako je tanec, aerobik, zumba jsou zde také zastoupeny. Nejméně provádějící činnosti jsou turistika, basketbal, chůze, tenis. Mezi ostatní jsou zařazeny tyto sporty: basketbal, pilates, karate, gymnastika a další.

3. Význam PA

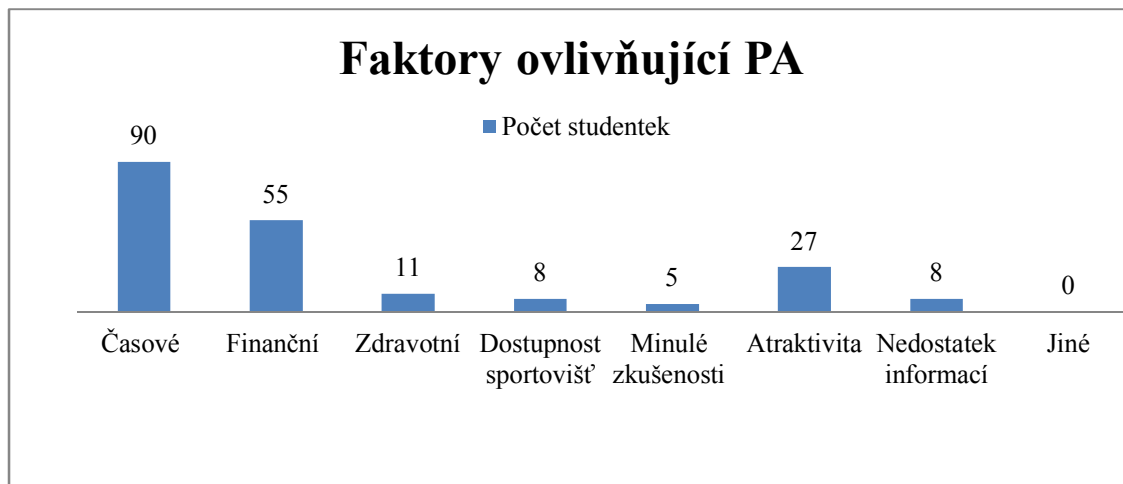


Obrázek 3: Grafické znázornění významů PA u studentek FP

Tento graf zobrazuje významy pro vykonávání PA. Nejdůležitější pro studentky je význam zdravotní. Představuje 33 % ze všech zvolených možností, které studentky volily. Druhým nejvíce voleným je význam zábavný (24 %). Význam estetický a společenský je pro dívky také velmi podstatný. Nejmenší zastoupení měl vzdělávací účel. Volbu žádný nikdo z dotazovaných použil. Možnosti využít otevřenou odpověď,

v podobě jiný význam, využila jedna studentka, která uvedla psychickou kondici. Tuto odpověď, bychom mohli zařadit do oblasti zdravotní význam.

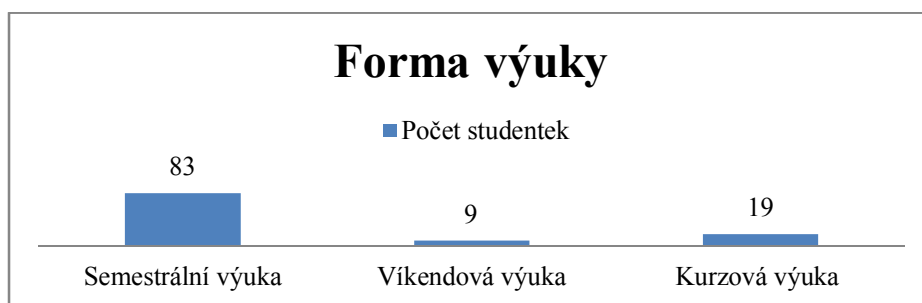
4. Faktory ovlivňující PA



Obrázek 4: Grafické znázornění faktorů ovlivňující PA u studentek FP

Mezi faktory, které nejvíce ovlivňují PA, patří faktor časový. Tuto volbu zaujímá 44 %, ze všech volených možností. Druhým rozhodujícím faktorem jsou finance. V grafickém znázornění má 27 % zastoupení. Z grafu vyplývá, že atraktivita PA je pro studentky třetím nejdůležitějším faktorem, který je ovlivňuje v provozování PA. Nejmenší zastoupení má faktor minulé zkušenosti. Nedostatek informací, dostupnost sportovišť také nemá takový vliv na provozování PA u studentek pedagogické fakulty Technické univerzity v Liberci.

5. Forma výuky

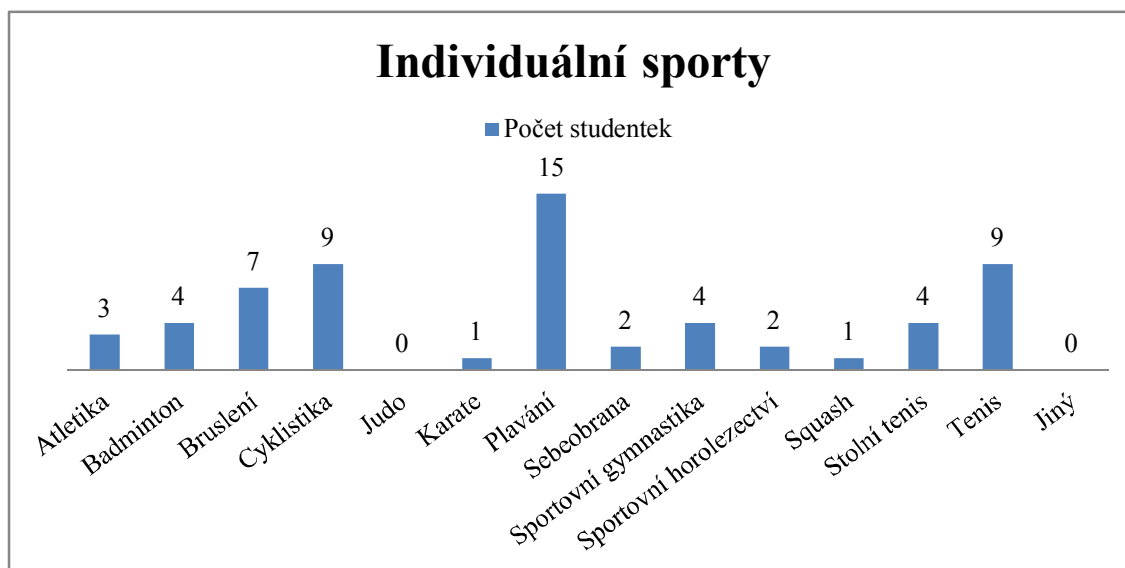


Obrázek 5: Grafické znázornění formy výuky u studentek FP

Z tohoto grafu můžeme rozpoznat, jakou možnost výuky považují studentky jako prioritní. S velkým přehledem zvolily semestrální výuku (75 %). Tato výuka je pro studentky vyhovující z mnoha důvodů. Není finančně náročná ani časově

nedostupná. Je zcela zařazena do studijního rozvrhu. Víkendovou výuku představuje 8 %. Tato výuka je náročná na časovou flexibilitu. Kurzová výuka (17 %), která je zde druhá nejvolitelnější je postavená na finanční dostupnosti, ale také se ji musí studentky časově přizpůsobit.

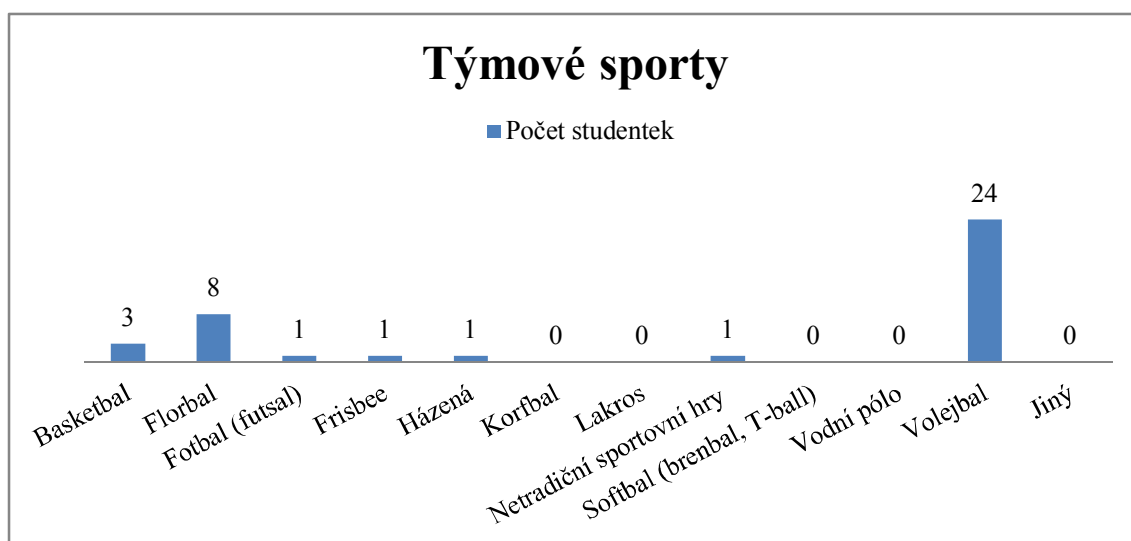
6. Semestrální výuka – individuální sporty



Obrázek 6: Grafické znázornění individuálních sportů u studentek FP

Mezi individuálními sporty dominuje plavání. 25 % ze všech odpovědí, které byly zvoleny, byly pro sport plavání. Tenis a cyklistika (15 %) jsou další PA, které mají v tomto členění druhé nejvíce zastoupené místo. Nejméně zastoupené jsou sporty, jako je squash, karate, sebeobrana, sportovní horolezectví. Možnost jiného sportu nevyužila žádná studentka.

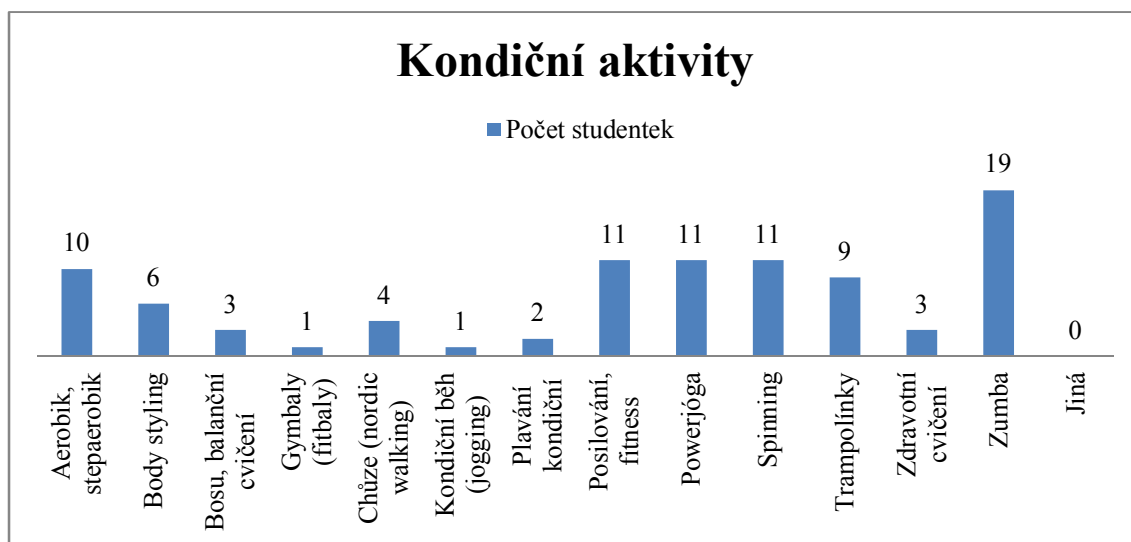
7. Semestrální výuka – týmové sporty



Obrázek 7: Grafické znázornění týmových sportů u studentek FP

Mezi týmovými sporty má výhradní postavení kolektivní míčová hra volejbal. Představuje 62 % ze všech volených možností. Druhým nejčastěji voleným sportem je florbal (21 %). Kolektivní hra basketbal (8 %), je třetím nejvíce zastoupeným sportem. Nejméně volenými sporty jsou fotbal, frisbee, házená, netradiční hry. Korfbal, lakros, softbal, vodní pólo nezvolila žádná z respondentek. Možnost jiného sportu, než které se vyskytovaly v nabídce, nikdo nevyužil.

8. Semestrální výuka – kondiční aktivity

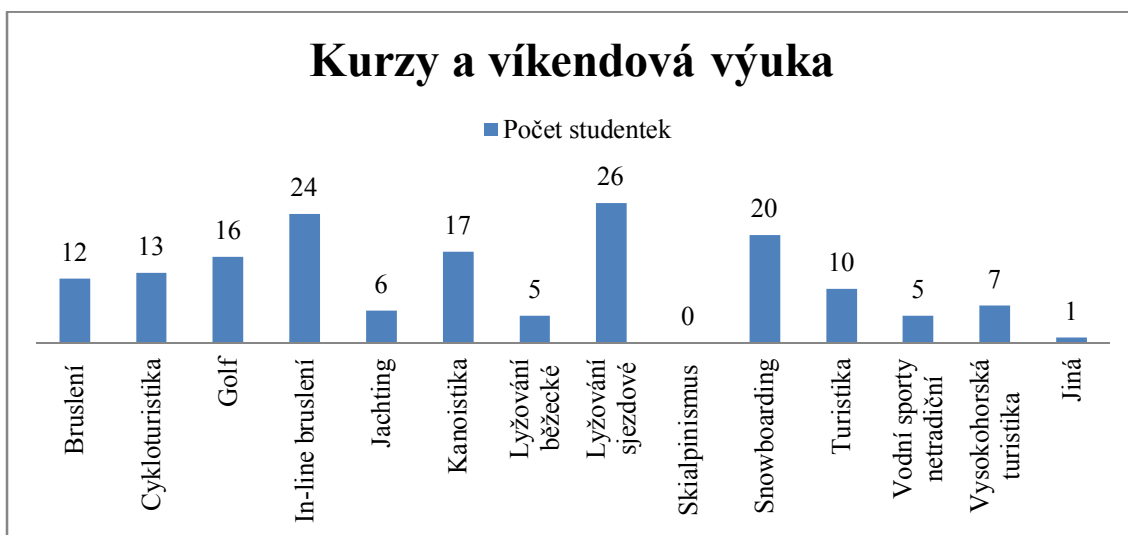


Obrázek 8: Grafické znázornění kondičních aktivit u studentek FP

Mezi kondičními aktivitami dominuje taneční fitness program zumba. Tvoří 21 % ze všech zvolených možností. Posilování, fitness, powerjóga, spinning (12 %) jsou

druhými nejvíce zastoupenými kondičními aktivitami. Za zmínku stojí také aerobik, stepaerobik (11 %). Nejméně vyhledávané kondiční aktivity jsou gymbaly, kondiční běh, kondiční plavání. Škála sportů studentkám stačila. Nikdo nevyužil možnosti uvést jiný sport.

9. Kurzy a víkendy



Obrázek 9: Grafické znázornění kurzové a víkendové výuky u studentek FP

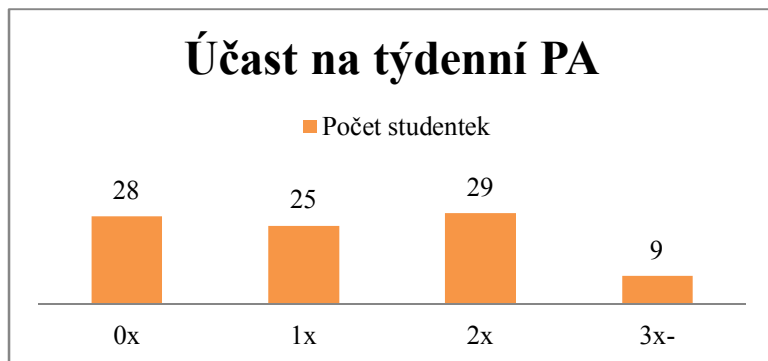
V nabídce kurzů a víkendové výuky, která je opravdu pestrá, dominuje sjezdové lyžování. Sjezdové lyžování představuje 16 %, z celkového počtu odpovědí (162). 15 % získalo in-line bruslení. Velmi vyhledávaný je i snowboarding. Dost neobvyklými aktivitami pro kurzovou nebo víkendovou aktivitu jsou kanoistika a golf. Mezi nejméně zastoupené aktivity se řadí jachting, lyžování běžecké, vodní netradiční sporty. Studentky zcela vynechali možnost volit skialpinismus. Možnosti uvést jiný druh aktivity využila jedna dívka. Aktivitou, kterou by ráda plnila kurzovou nebo víkendovou formou bylo horolezení.

4.2.2 Ekonomická fakulta (EF)

Tato fakulta vznikla pod názvem Hospodářská fakulta 1. 9. 1992. 1. 9. 2009 byla přejmenována na Ekonomickou fakultu. Mezi českými ekonomickými fakultami se nachází na jednom z předních míst. Studenti zde získají znalosti v mnoha oblastech. Například v oblasti ekonomiky, finančnictví, účetnictví aj. Jejich pozdější uplatnění je velmi široké. Bankovní a finanční služby, veřejná správa, podnikatelské instituce a další jsou jejich budoucí možnosti, kde se mohou uplatnit. Tato fakulta je spojena

s mnoha zahraničními univerzitami. Studenti mají možnost využít výuky v zahraničí v rámci programu LLP/ERASMUS (Liberec, EF, TUL, 2013).

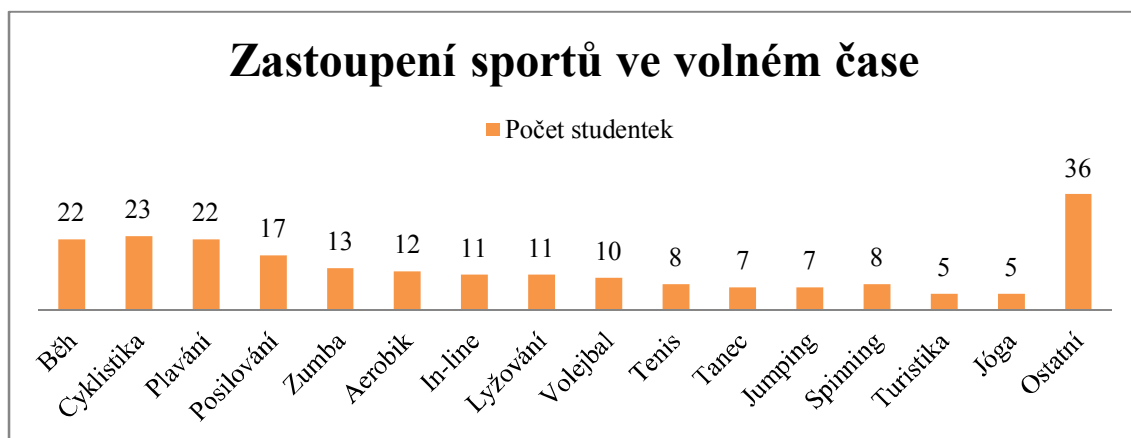
1. Týdenní provozování PA



Obrázek 10: Grafické znázornění účasti na týdenní PA u studentek EF

Graf zobrazuje, že z celkového počtu 91 studentek se 32 % z nich účastní 2x týdně PA. Velký počet studentek během týden nevykonává žádnou pohybovou činnost (31 %). Jednou týdně provozuje PA 27 % studentek. Poslední možností je vykonávání pohybové činnosti 3x a vícekrát za týden. Tato možnost představuje 10 %, ze všech zvolených možností.

2. Zastoupení sportů ve volném čase

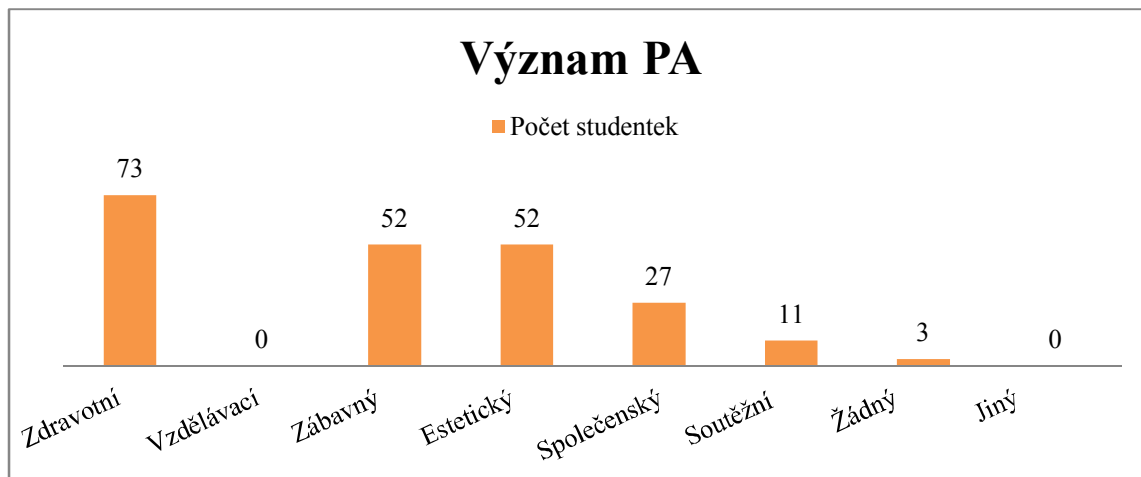


Obrázek 11: Grafické znázornění zastoupení sportů ve volném čase u studentek EF

Ze zastoupených volnočasových aktivit mezi studentkami dominuje cyklistika, běh a plavání. Cyklistika představuje 11 % ze všech zvolených možností. Na druhém místě se zařadil běh a plavání (10 %). Objevují se zde, také aktivity jako je posilování (8 %). Nejmenší zastoupení má jóga a turistika. Tyto aktivity představují 2 % ze všech volených možností. 17 % představuje možnost ostatní. Zde jsou zahrnuty sporty,

kteřé byly zastoupeny například 1x či 2x. Těmito sporty byly například: badminton, jezdectví, basketbal, bosu, box aj.

3. Význam PA



Obrázek 12: Grafické znázornění významů PA u studentek EF

Z grafu je patrné, že nejvýznamnější je pro studentky právě zdravotní význam. Z celkového počtu 218 odpovědí představuje právě zdravotní význam 33 %. Stejnou důležitost zvolily studentky FE pro dva významy a to pro zábavný a estetický. Když tyto volby vyjádříme v procentech, mluvíme o 24 %. Třetí nejvíce použitá varianta představuje 12 %. Nejmenší zastoupení má soutěžní význam (5 %) a žádný význam (1 %).

4. Faktory ovlivňující PA

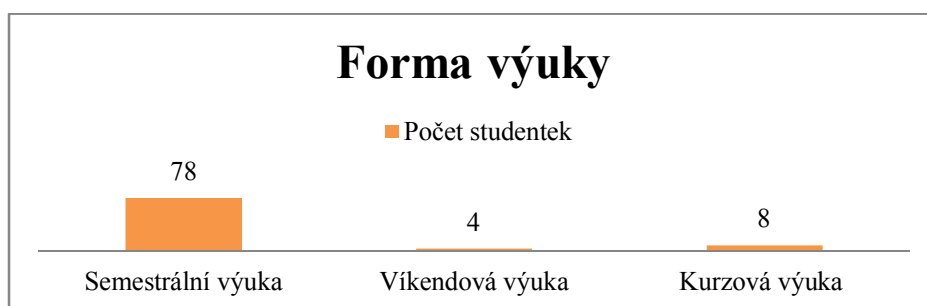


Obrázek 13: Grafické znázornění faktorů ovlivňujících PA u studentek EF

Počet všech odpovědí pro tuto otázku je 171. Nejvíce odpovědí má faktor časový. Když tento faktor vyjádříme v procentech, dostaneme se na 44 %. Druhým nejpočetněji

zastoupeným faktorem, je faktor finanční (19 %). Atraktivita PA a nedostatek informací k provozování PA mezi sebou mají 3 % rozdíl. Minulé zkušenosti a dostupnost sportovišť má pro studenty stejný vliv na provozování PA. Nejmenší ovlivňující faktor je faktor zdravotní. Představuje pouze 2 %.

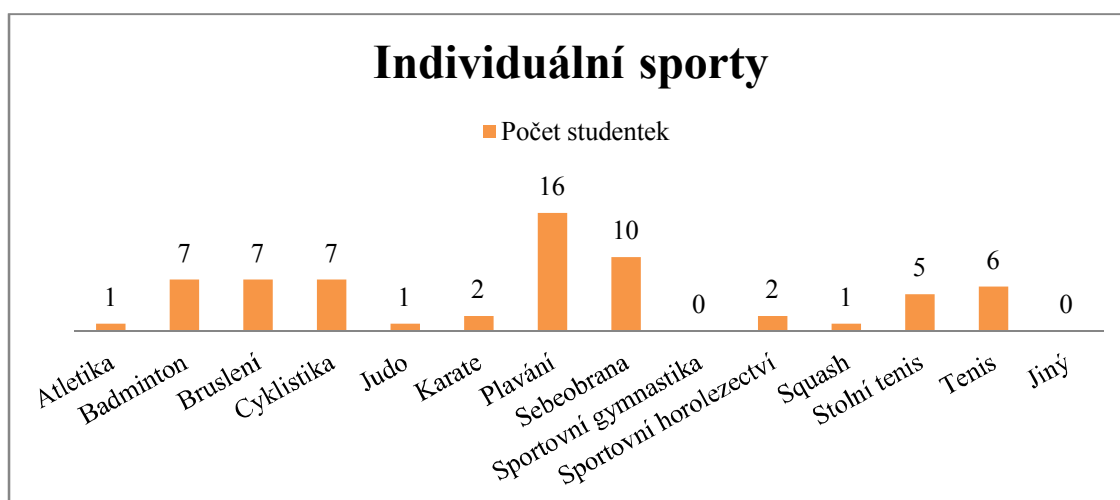
5. Forma výuky



Obrázek 14: Grafické znázornění formy výuky u studentek EF

Z tohoto grafu můžeme zjistit, jakou možnost výuky studentky Technické univerzity nejvíce volily. V tomto grafickém vyjádření převažuje semestrální výuka. Semestrální výuka představuje 87 % z celkového počtu zvolených možností. Mezi druhou a třetí volbou je rozdíl 5 %.

6. Semestrální výuka - individuální sporty

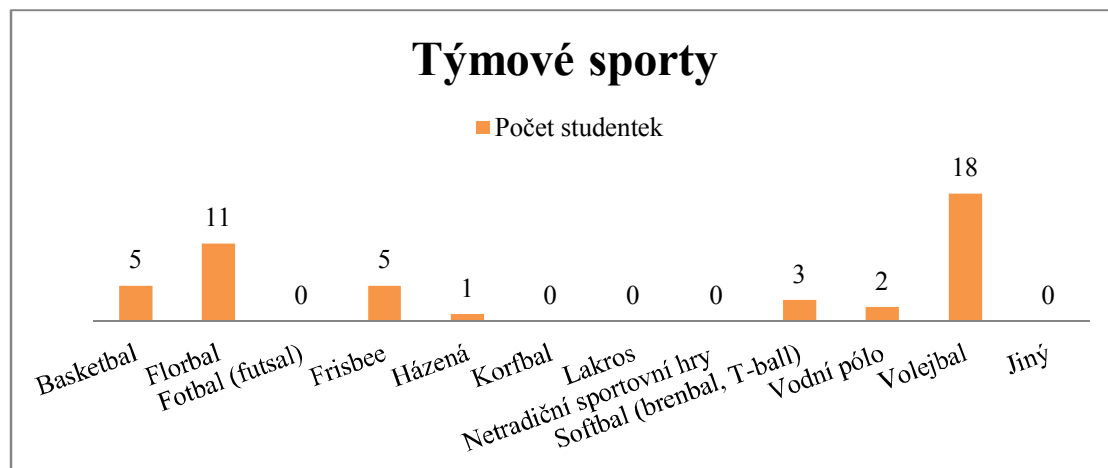


Obrázek 15: Grafické znázornění individuálních sportů u studentek EF

Z grafu vyplývá, že nejvolitelnějším sportem u studentek EF Technické univerzity je plavání. Ze všech volených možností zaujímá 25 %. Druhým nejoblíbenějším sportem je s 15 % sebeobrana. Za těmito dvěma sporty se se stejným procentuálním

výsledkem nachází badminton, bruslení a cyklistika (11 %). Nejméně zastoupené sporty jsou karate, sportovní horolezectví, atletika, judo, squash.

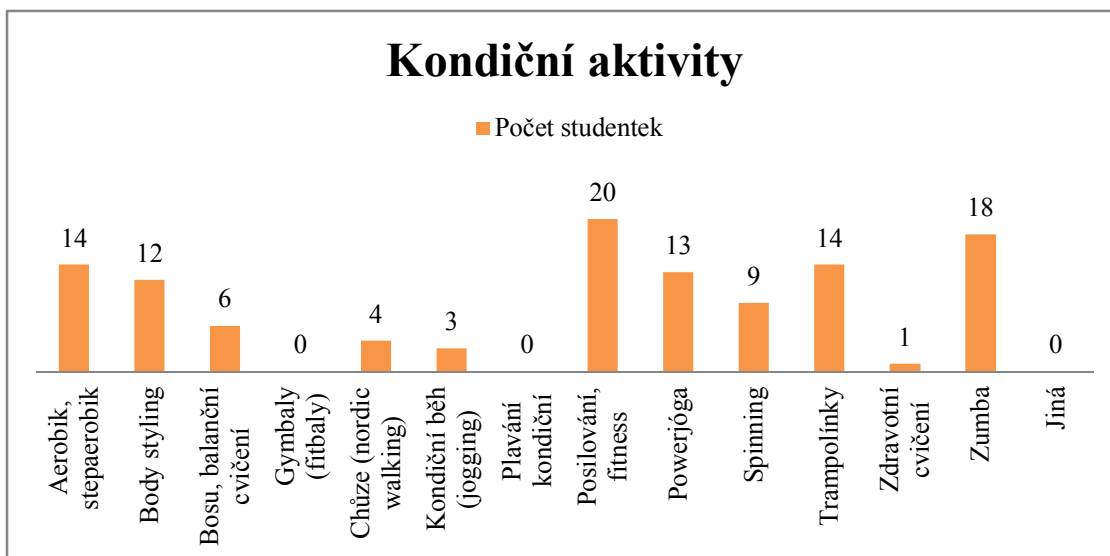
7. Semestrální výuka - týmové sporty



Obrázek 16: Grafické znázornění týmových sportů u studentek EF

Mezi týmovými sporty má dominantní postavení kolektivní sport volejbal. Z jedenácti možných sportů, studentky volily pouze mezi 7 sporty. Volejbal má 40% zastoupení mezi všemi volenými sporty. Druhým sportem, který dominuje v grafu je velmi rozšiřující se kolektivní hra florbal. Zaujímá 24 %. Frisbee a basketbal představují třetí nejvíce volené sportovní aktivity (11 %). Nejmenší zastoupení mají týmové sporty, jako je softbal, vodní pólo, házená. Jak již bylo řečeno, studentky měly možnost volit z 11 možností. Sporty jako fotbal, korfbal, lakros nebo netradiční sportovní hry nezvolila ani jedna respondentka.

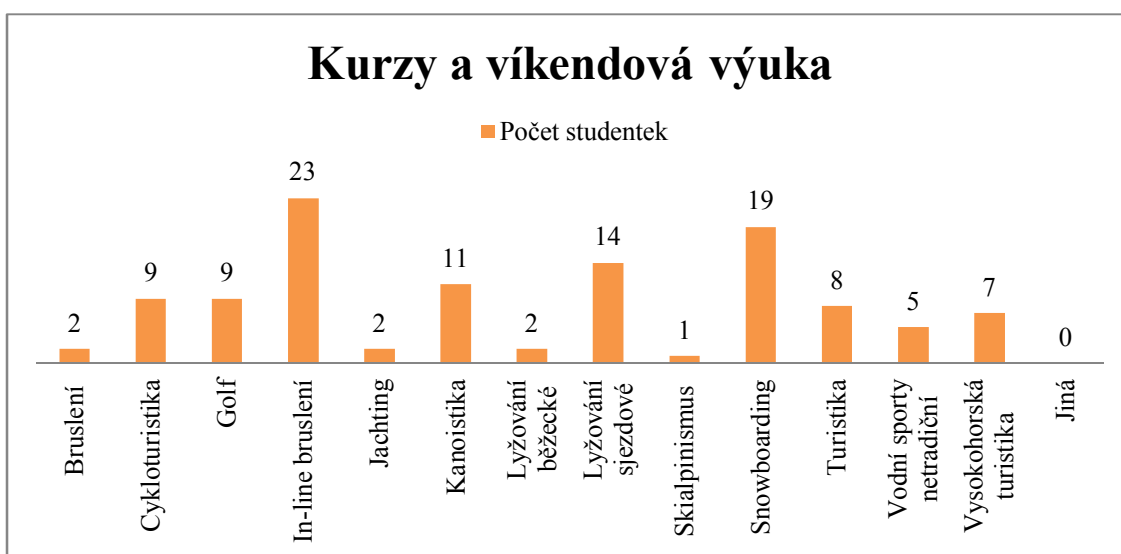
8. Semestrální výuka - kondiční aktivity



Obrázek 17: Grafické znázornění kondičních aktivit u studentek EF

Přehledný graf nám znázorňuje prvenství pro kondiční aktivitu posilování, fitness. Představuje 18 % ze všech zvolených možností. Druhým sportem, který má pouze o 2 % méně než posilování, fitness tedy 16 % je pohybový program zumba. Třetím nejvíce vyskytujícím se sportem se staly trampolínky a aerobik či stepaerobik. Představují 12 %. Další sporty, které nejsou příliš vzdálené od těchto sportů, tvoří skupinku pohybující se okolo 10 %. Je to například powerjóga, body styling, spinning. Nejméně volené sporty jsou chůze, kondiční běh, zdravotní cvičení.

9. Kurzy a víkendová výuka



Obrázek 18: Grafické znázornění kurzové a víkendové výuky u studentek EF

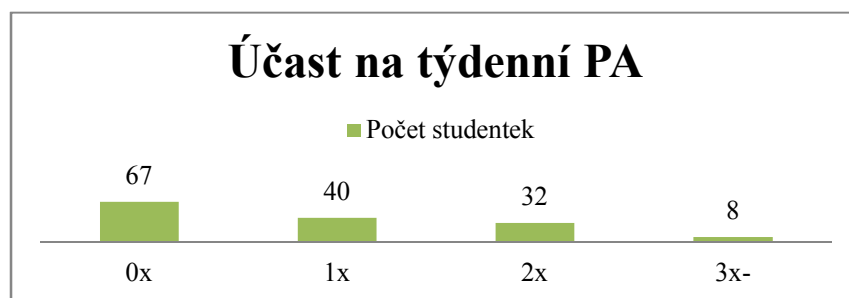
V nabídce kurzů a víkendové výuky, která má bohaté zastoupení nejrozličnějších sportů dominuje in-line bruslení. Ze 112 zvolených možností představuje právě in-line bruslení 21 %. Po tomto sportu následuje snowboarding 17 %. Dalšími zastoupenými sporty je sjezdové lyžování 13 %, kanoistika 10 %, cyklistika a golf 8 %. Nejméně volenými sporty je bruslení, jachting, lyžování běžecké, skialpinismus. Možnost uvést jinou možnost pro kurzovou nebo víkendovou výuku nevyužila žádná respondentka.

4.2.3 Fakulta textilní (FT)

Fakulta textilní byla nejprve spojena s fakultou strojní. Od roku 1960 se stala samostatnou fakultou. Zájem o studium v dnešní době neustále trvá. Studium na této fakultě je možné plnit denní formou, ale také dálkovou. V minulosti studium bylo studium zaměřeno na klasické výrobní postupy z oblasti pletení, tkaní a předení. V dnešní době jsou absolventi odborníci v mnoha oblastech textilního a materiálního inženýrství. Fakulta textilní se zabývá také různými výzkumy, zapojuje se do mnoha programů a projektů. Patří mezi jedno světových špičkových vědecko-výzkumných pracovišť (Liberec, FT, TUL, 2013).

Mezi studentky FT bylo rozdáno 147 dotazníků. Po vyhodnocení těchto dotazníků nám vznikly tyto výsledky:

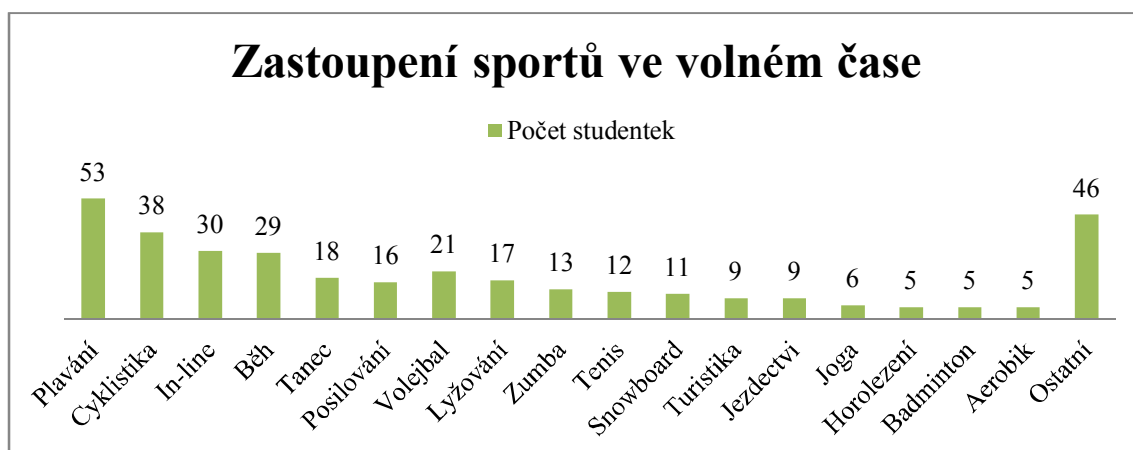
1. Týdenní provozování PA



Obrázek 19: Grafické znázornění účasti na týdenní PA u studentek FT

Graf nám znázorňuje účast na týdenní PA. Ze 147 dotazovaných studentek se 46 % týdně neúčastní žádné PA. 27 % ze všech respondentek se sportovní činnosti věnují 1x týdně. Aktivitu prováděnou 2x týdně uskutečňuje 22 % ze všech dotazovaných studentek. Poslední sloupec s nejnižším vyjádřeným počtem vyjadřuje počet studentek, které PA provozují PA 3x a vícekrát týdně (5 %).

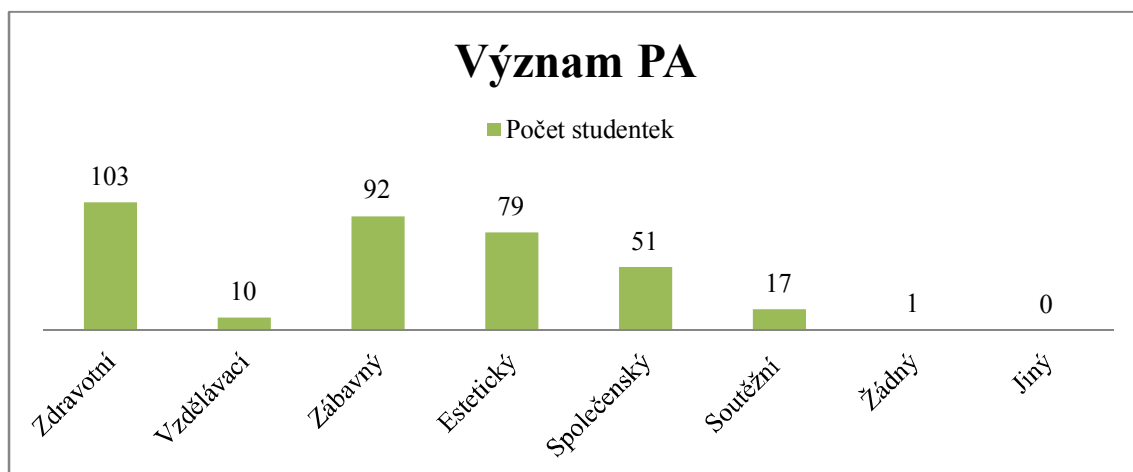
2. Zastoupení sportů ve volném čase



Obrázek 20: Grafické znázornění zastoupení sportů ve volném čase u studentek FT

Mezi zastoupenými sporty volného času nalezneme kolektivní, ale také individuální pohybové činnosti. Dominantní postavení má velmi vyhledávané plavání (15 %). Následují individuální činnosti jako je cyklistika (11 %), in-line bruslení (9 %) a běh (8 %). Nejvíce zastoupenou kolektivní hrou je volejba (6 %). Velmi početná je skupina ostatních sportů, která je složena ze sportů, které nebyly obvyklé. Patří sem například: stolní tenis, florbal, gymnastika a mnoho dalších sportů.

3. Význam PA

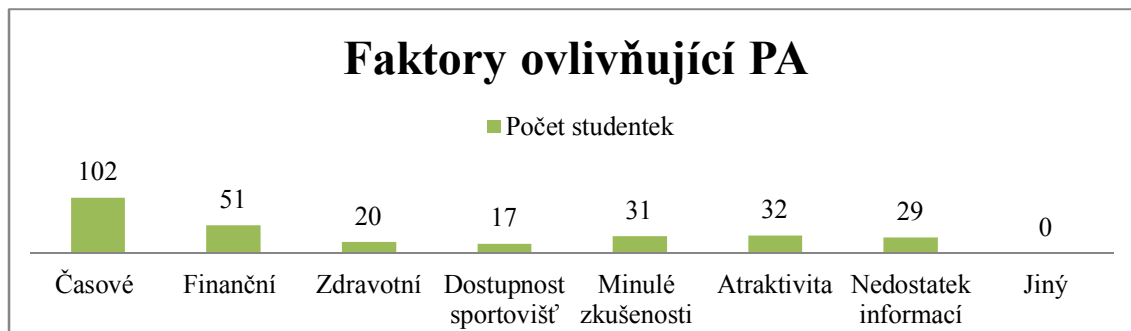


Obrázek 21: Grafické znázornění významů PA u studentek FT

Nejdůležitější význam pro provozování PA pro studentky FT je stejný jako pro studentky FP a FE. Je jím význam zdravotní, tato volba představuje 29 % ze všech zvolených možností. Dalšími nejvíce volenými významy je význam zábavný (26 %) a estetický (22 %). Nejmenší zastoupení má vzdělávací význam, který představuje 3 %. Žádný význam pro vykonávání PA byl zvolen pouze jednou, z celkového počtu všech

zvolených možností nepředstavuje ani 1 %. Volba jiného druhu významu PA nebyla zvolena.

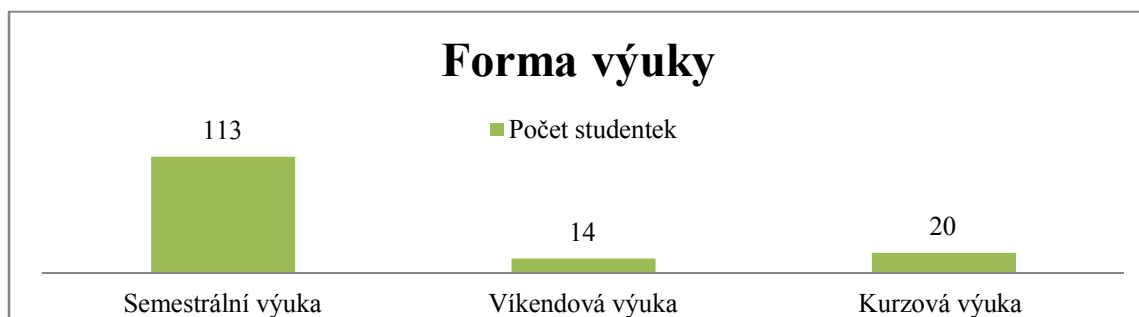
4. Faktory ovlivňující PA



Obrázek 22: Grafické znázornění faktorů ovlivňující PA u studentek FT

Dominující faktor, který ovlivňuje PA studentek FT je faktor časový. Tento faktor představuje 36 % ze všech zvolených možností. Dalším velmi zastoupeným faktorem ovlivňující PA je faktor finanční (18 %). Minulé zkušenosti, atraktivita a nedostatek informací tvoří další skupinu faktorů, které mají vliv na pohybovou činnost. Pohybují se okolo 10 %. Nejnižší zastoupení má faktor zdravotní a dostupnost sportovišť. Možnosti uvést jiný faktor ovlivňující PA žádná z respondentek nevyužila.

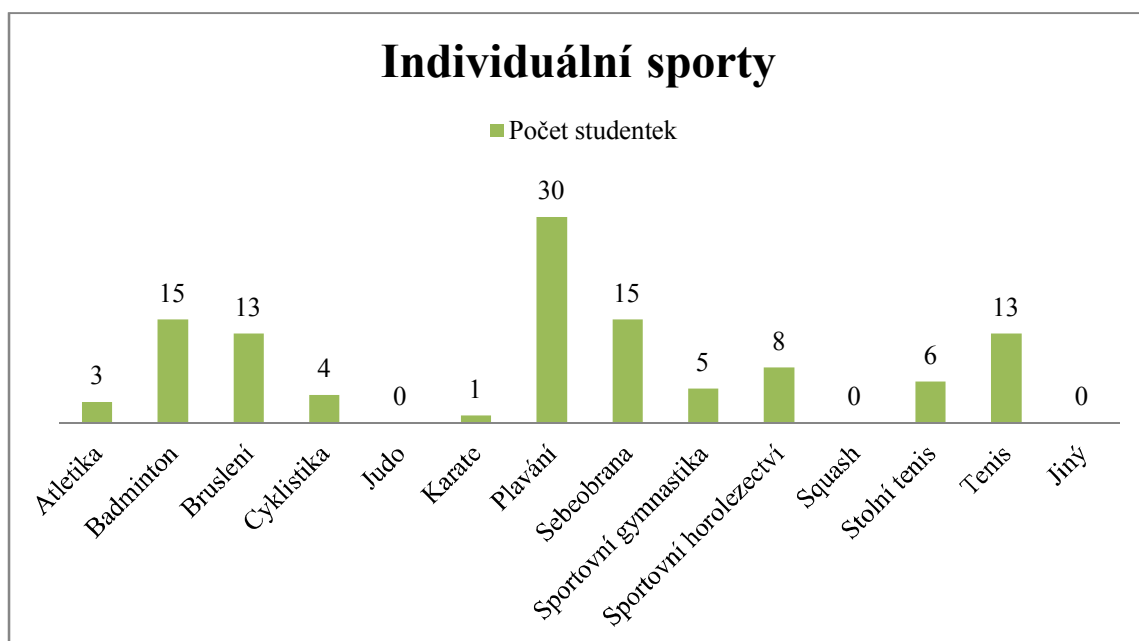
5. Forma výuky



Obrázek 23: Grafické znázornění formy výuky u studentek FT

Tento graf znázorňuje, jaké formě výuky dávají studentky FT přednost. S velmi viditelným rozdílem zvolily studentky výuku semestrální. Tato výuka je pro studentky nejvíce přijatelná. Nemusí se jí nijak speciálně přizpůsobovat. Semestrální výuka v grafu představuje 77 %. Kurzová výuka (14 %) byla druhou nejvíce volenou formou výuky. Víkendové plnění PA mělo nejmenší zastoupení z všech možných odpovědí.

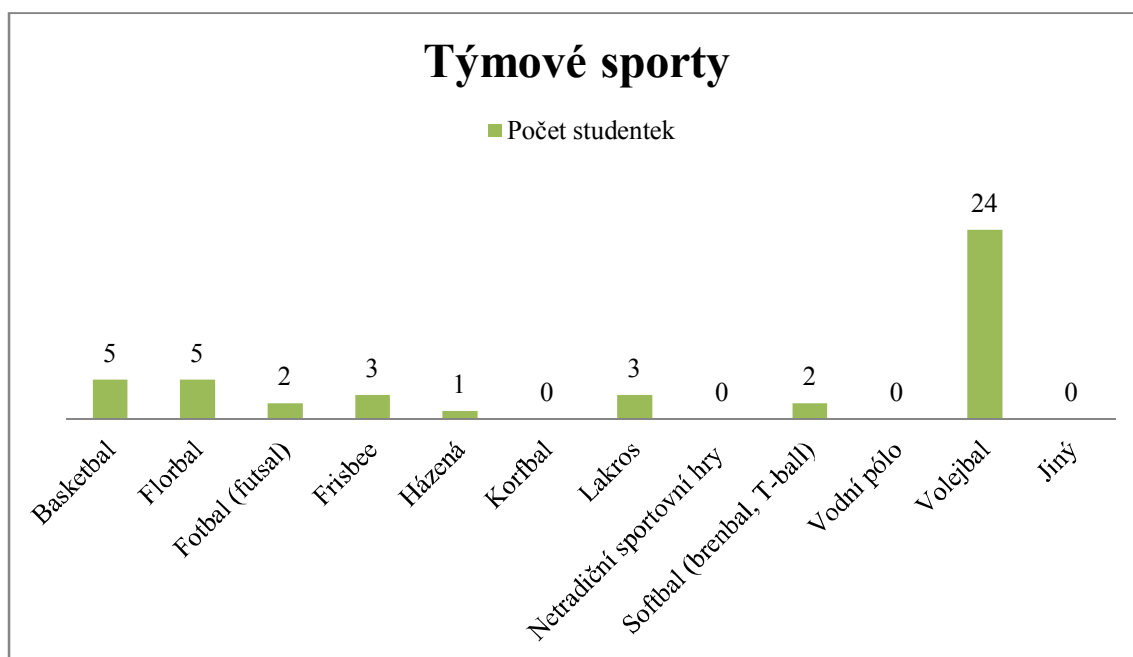
6. Semestrální výuka – individuální sporty



Obrázek 24: Grafické znázornění individuálních sportů u studentek FT

Mezi individuálními sporty opět dominuje plavání. Z celkového počtu všech zvolených možností (113), představuje 27 %. Dalšími nejvíce zastoupenými individuálními sporty jsou sebeobrana a badminton (13 %). Za těmito sporty následuje bruslení a tenis (12 %). Nejméně zastoupenými sporty jsou cyklistika, atletika, karate. Možnost uvést jiný individuální sport nevyužila žádná z dotazovaných studentek.

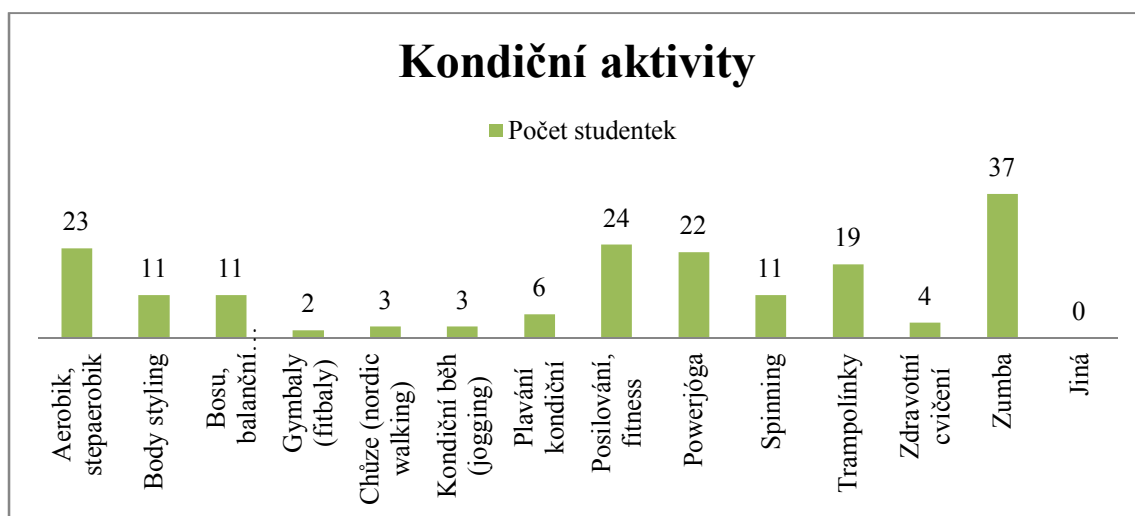
7. Semestrální výuka – týmové sporty



Obrázek 25: Grafické znázornění týmových sportů u studentek FT

Kolektivní hra, volejbal má opět výsadní postavení v grafickém znázornění týmových sportů. Z celkového počtu zvolených možností představuje 53 % právě dominující volejbal. Dalšími nejčastěji volenými týmovými sporty byly basketbal, fotbal (11 %). Následují sporty jako je frisbee; lakros (7 %), fotbal, softbal a házená. Z 11 uvedených týmových sportů, které byly respondentkám k dispozici, nebyly využity tyto sporty: korfbal, netradiční sportovní hry, softbal, vodní pólo. Možnosti uvést jiný kolektivní sport žádná ze studentek FT nevyužila.

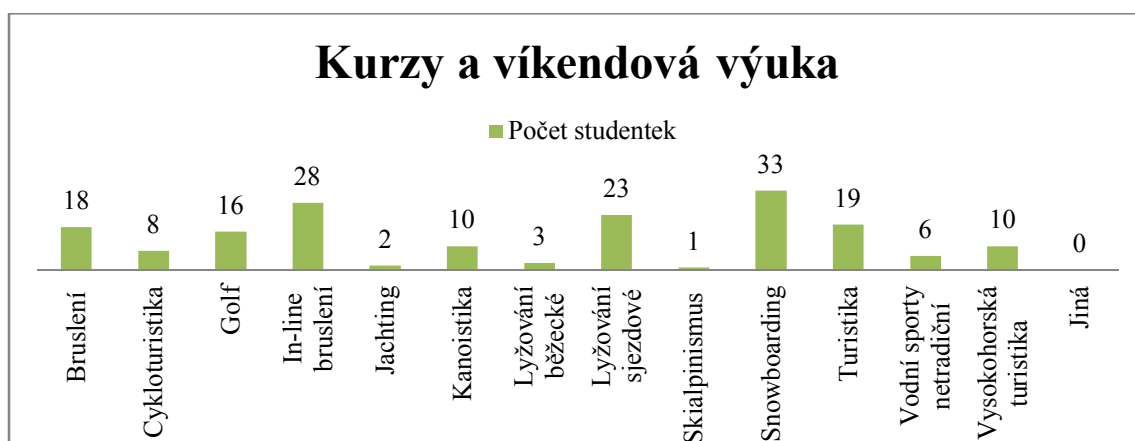
8. Semestrální výuka – kondiční aktivity



Obrázek 26: Grafické znázornění kondičních aktivit u studentek FT

Z tohoto grafu můžeme pozorovat, jaké kondiční aktivity volily studentky FT. S velkým přehledem byla zvolena typická ženská aktivita, a to přesněji zumba. Představuje 21 % ze všech zvolených možností. Dalšími sporty jsou posilování (14 %), aerobik (13 %), powerjóga, trampolinky. Body styling, bosu a balanční cvičení a spinning tvoří jednu skupinu sportů, představují 6 %. Nejméně zastoupené sporty jsou plavání kondiční, zdravotní cvičení, kondiční běh, chůze a gymbaly. Respondentkám stačila nabídka kondičních aktivit, žádná nevyužila možnosti uvést jinou kondiční aktivitu.

9. Kurzy a víkendová výuka



Obrázek 27: Grafické znázornění kurzové a víkendové výuky u studentek FT

Mezi kurzovou a víkendovou výukou má největší četnost snowboarding. Představuje 19 % ze všech zvolených možností. Druhou nejvíce vyhledávanou aktivitou je in-line bruslení (16 %). Lyžování sjezdové je třetím nejvíce volitelnou aktivitou.

Dalšími sporty jsou turistika, bruslení, golf. Nejméně volené aktivity jsou vodní sporty netradiční, lyžování běžecké, jachting a skialpinig. Nabídka kurzové a víkendové výuky byla dostačující a žádná z respondentek nepotřebovala využít možnosti zvolit jinou PA.

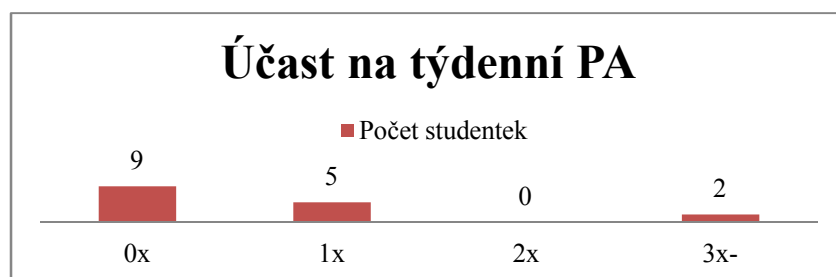
4.2.4 Fakulta mechatroniky, informatiky a mezioborových studií (FM) a Fakulta strojní (FS)

Vysoká škola strojní v Liberci byla založena v roce 1953. Tuto vysokou školu podporovala strojní fakulta ČVUT v Praze. V roce 1960 vznikla Vysoká škola strojní a textilní v Liberci. Postupně vznikaly další fakulty a v roce 1995 byla vysoká škola přejmenována na Technickou univerzitu v Liberci. Fakulta strojní je nejstarší fakultou TUL. V dnešní době se zde vzdělává mnoho studentů. Absolventi této fakulty se uplatňují například v oborech textilního, automobilového průmyslu (Liberec, FS, TUL, 2013).

Fakulta mechatroniky, informatiky a mezioborových studií vznikla v roce 1995. Studenti se na této fakultě zaměřují na obory technického směru, které se kombinují s informatikou a přírodními vědami. Dnes tato fakulta nabízí všechny druhy studia. Vedle výuky se také věnuje vědecko-výzkumné činnosti.

V tomto případě jsme museli spojit dvě fakulty dohromady. Hlavním důvodem byl nedostatečný počet studentek na zmíněných fakultách. Spojení obou fakult představuje lepší grafické znázornění získaných výsledků (Liberec, FM, TUL, 2013).

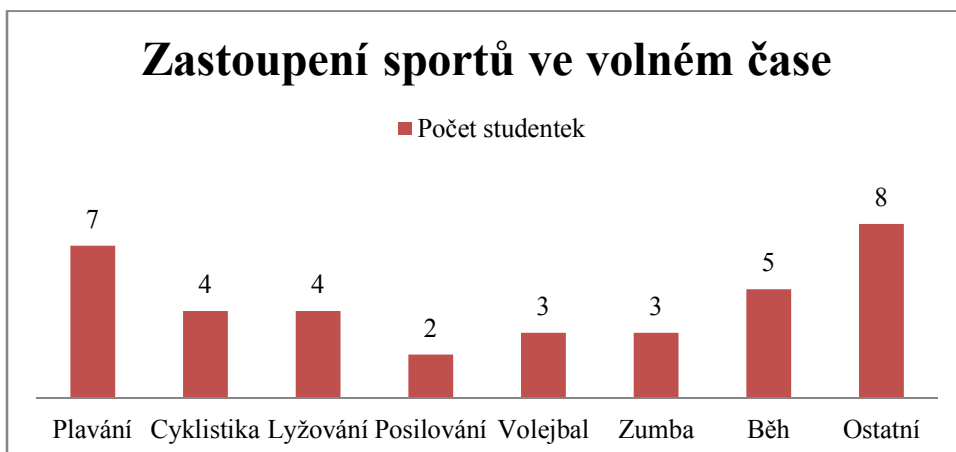
1. Týdenní provozování PA



Obrázek 28: Grafické znázornění účasti na týdenní PA u studentek FS a FM

Graf znázorňuje, že z 16 dotazovaných studentek se týdenní PA neúčastní 9 z nich. 1x týdně se pohybové činnosti věnuje 5 respondentek. Zbylé 2 respondentky týdenní PA provozují 3x a vícekrát.

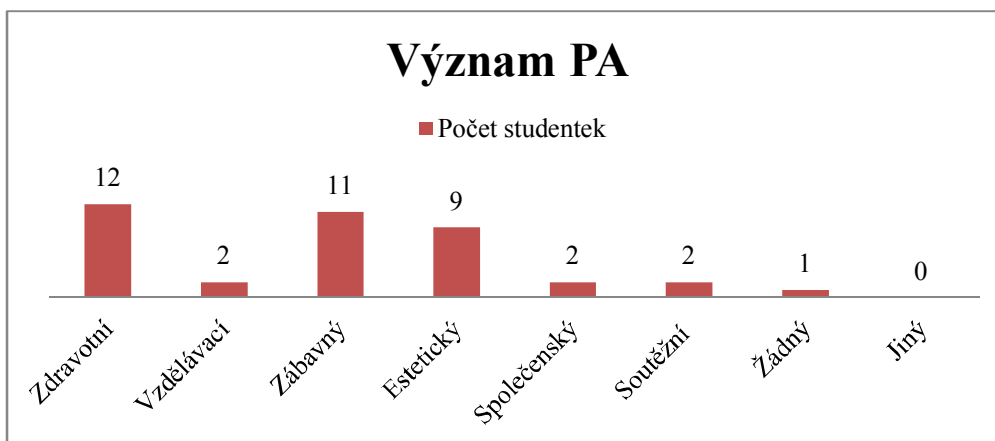
2. Zastoupení sportů ve volném čase



Obrázek 29: Grafické znázornění zastoupení sportů ve volném čase u studentek FS a FM

Ze zastoupených volnočasových aktivit mezi studentkami opět převládá PA plavání. Z celkového počtu zvolených možností představuje plavání (20 %). Druhou nejvíce vyhledávanou aktivitou mezi studentkami je běh (14 %). Cyklistika a lyžování představují 11 %. Nejméně zastoupenými aktivitami jsou zumba, volejbal a posilování. Mezi ostatní aktivity zařadíme například tanec, in-line bruslení, stolní tenis.

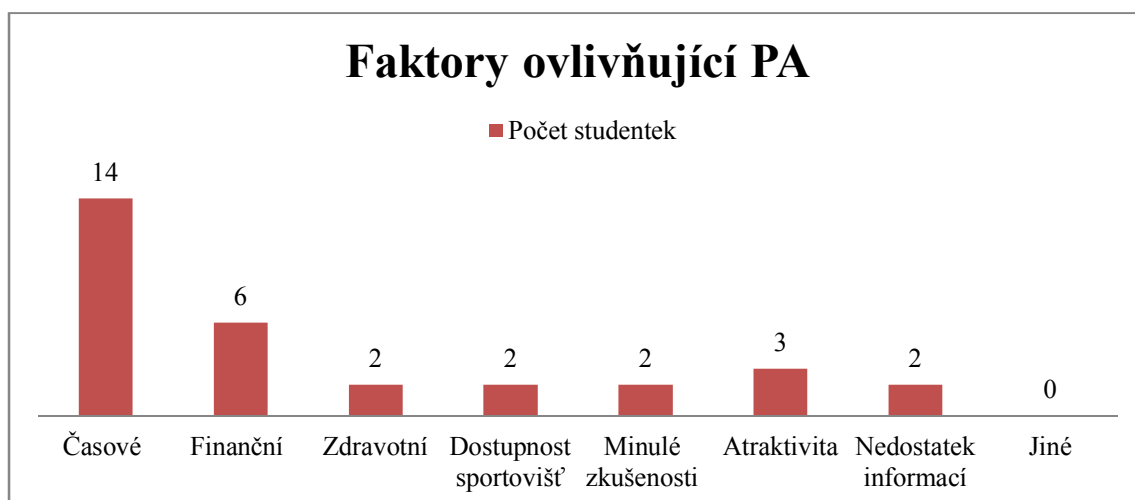
3. Význam PA



Obrázek 30: Grafické znázornění významů PA u studentek FS a FM

Graf nám znázorňuje nejčastěji volený význam pro provozování pohybové aktivity. Je to zdravotní význam, který představuje 31 % z celkového počtu zvolených možností. Druhým nejvíce voleným významem je zábavný (28 %). Estetický význam představuje 23 %. Nejméně zastoupené jsou vzdělávací, společenské a soutěžní významy.

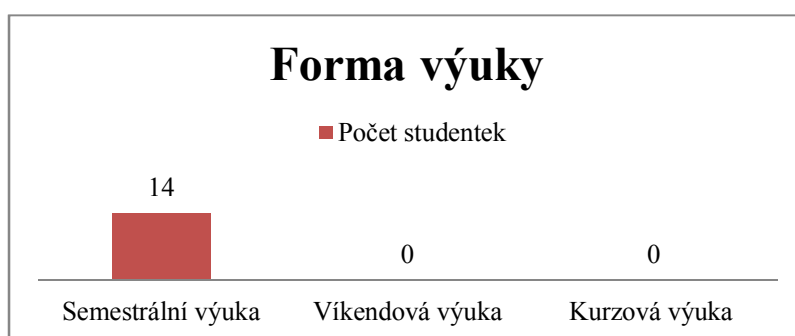
4. Faktory ovlivňující PA



Obrázek 31: Grafické znázornění faktorů ovlivňující PA u studentek FS a FM

Mezi nejvíce zastoupené faktory, které ovlivňují PA, patří faktor časový. Tato volba představuje 45 % ze všech zvolených odpovědí. Druhým faktorem je faktor finanční (19 %). Stejně zastoupení má faktor zdravotní, dostupnost sportovišť, minulé zkušenosti, nedostatek informací. Atraktivita je pro studentky třetím ovlivňujícím faktorem pro provozování určité PA. Možnost uvést jiný faktor nevyužila žádná z dotazovaných studentek.

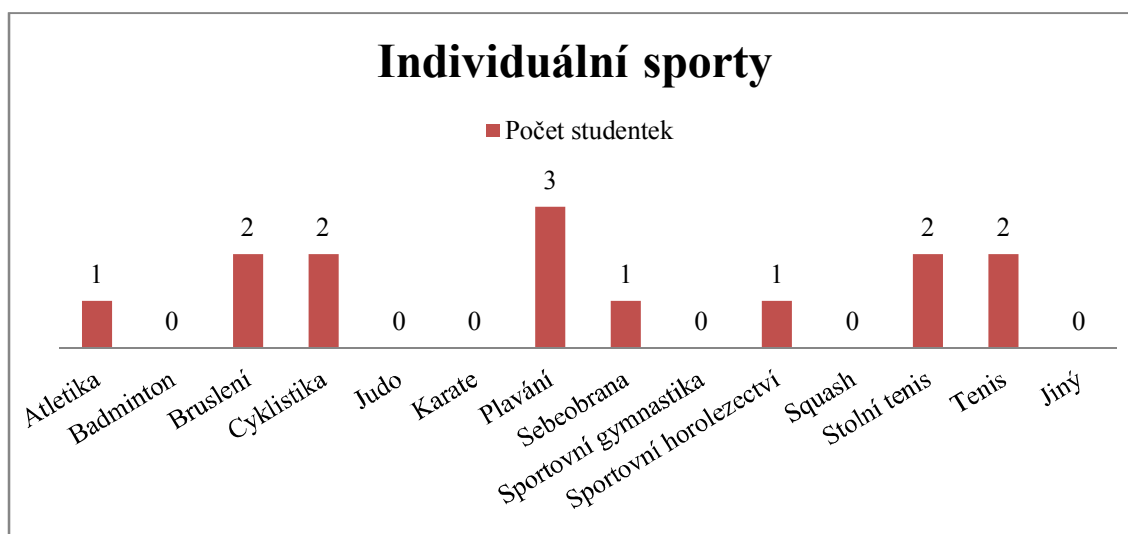
5. Forma výuky



Obrázek 32: Grafické znázornění formy výuky u studentek FS a FM

Z tohoto grafu můžeme pozorovat, jakou možnost výuky studentky FS a FM mají jako prioritní. Jediným výsledkem, který z grafu vyplívá je pro semestrální výuku. Z 16 dotazovaných odpovědělo na tuto otázku 14 studentek. Jelikož není zvolena jiná možnost, představuje semestrální výuka 100 % ze všech možných odpovědí.

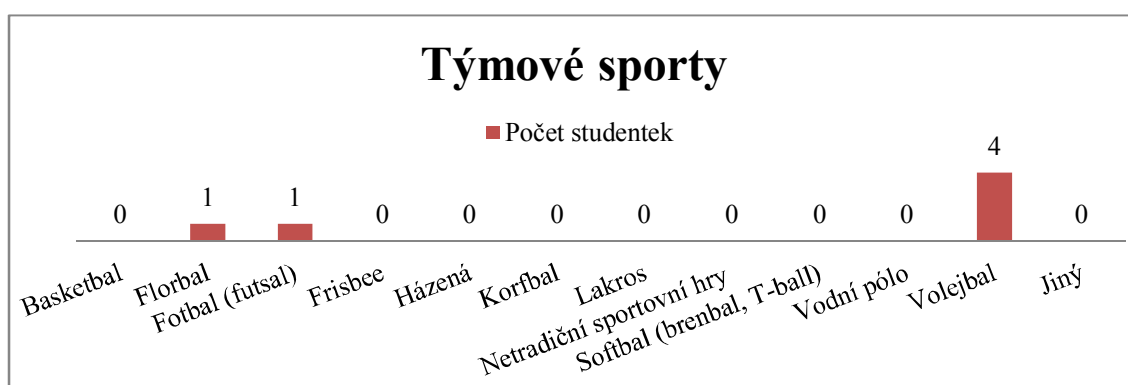
6. Semestrální výuka – individuální sporty



Obrázek 33: Grafické znázornění individuálních sportů u studentek FS a FM

Mezi individuálními sporty dominuje jako u předešlých fakult plavání. Představuje 21 % ze všech zvolených odpovědí. Další sporty, můžeme dát do jedné skupiny, mají totiž stejné zastoupení. Je to bruslení, cyklistika, stolní tenis a tenis (14 %). Další zastoupené sporty jsou atletika, sebeobrana a sportovní horolezení. Z nabídky nebyly využity sporty, jako jsou badminton, judo, karate, sportovní gymnastika a squash. Studentky nevyužili možnost uvést jiný druh pohybové činnosti, než který byl v nabídce.

7. Semestrální výuka – týmové sporty

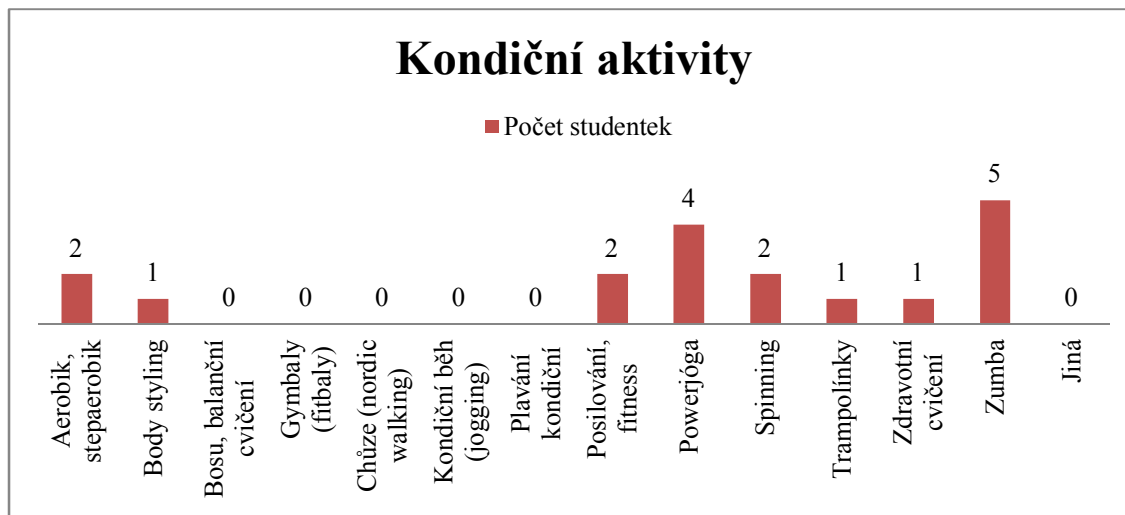


Obrázek 34: Grafické znázornění týmových sportů u studentek FS a FM

Mezi týmovými sporty dominuje jako u ostatních fakult kolektivní hra volejbal. Ze 6 odpovědí bylo zvoleno 4x pro týmový sport volejbal. Druhými nejvíce zastoupenými sporty byly florbal a fotbal. V nabídce týmových sportů byly celkem využity 3 druhy sportů. Ostatní pohybové činnosti jako je basketbal, frisbee, házená,

korfbal, lakros, netradiční sportovní hry, softbal, vodní pólo nebyly zvoleny žádnou z dotazovaných studentek.

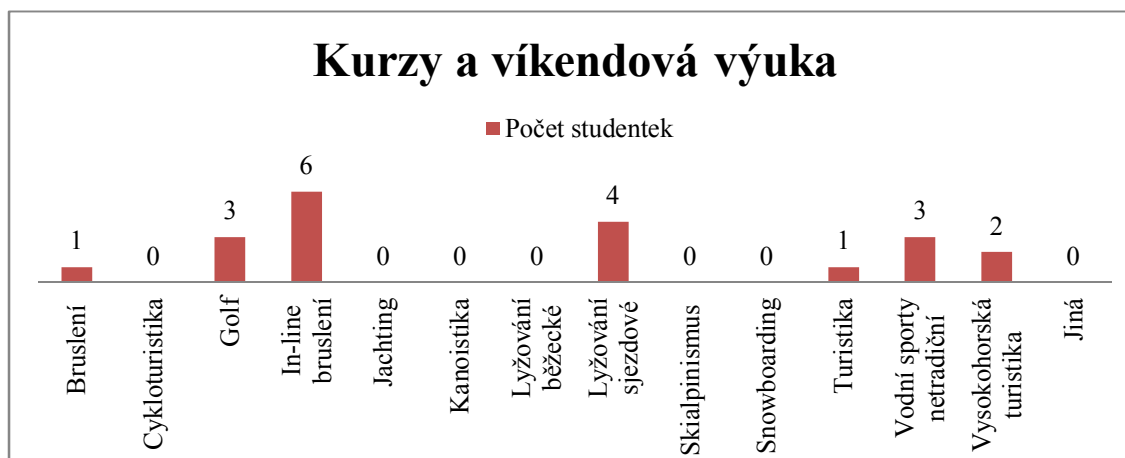
8. Semestrální výuka – kondiční aktivity



Obrázek 35: Grafické znázornění kondičních aktivit u studentek FS a FM

Z nabídnutých kondičních aktivit je nejvíce zastoupená zumba. Zumba představuje v grafickém znázornění 28 % ze všech uvedených odpovědí. Druhou nejvíce zastoupenou aktivitou je powerjóga (22 %). Dalšími aktivitami, které studentky vyhledávají, jsou aerobik, posilování, spinning. Body styling, trampolínky, zdravotní cvičení volila vždy jedna studentka. Bosu, gymbaly, chůze, kondiční běh, kondiční plavání nebyly zvoleny žádnou z dotazovaných.

9. Kurzy a víkendová výuka



Obrázek 36: Grafické znázornění kurzové a víkendové výuky u studentek FS a FM

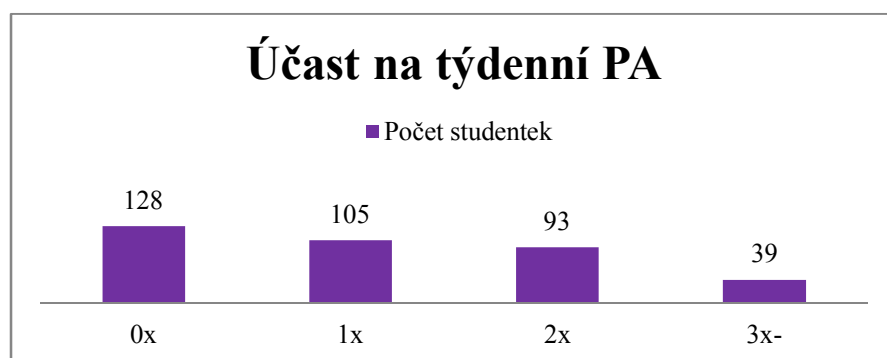
Nabídka kurzové a víkendové výuky je velmi bohatá. In-line bruslení je výsadní postavení v této nabídce. Představuje 30 % ze všech zvolených možností.

Dalšími zastoupenými pohybovými činnostmi jsou sjezdové lyžování, golf, vodní sporty netradiční, vysokohorská turistika, turistika a bruslení. Ostatní sporty z nabídky nebyly zvoleny žádnou z respondentek. Možnost uvést jinou aktivitu vhodnou pro kurzovou nebo víkendovou výuku nevyužila žádná studentka FS ani FM.

4.3 Celkové shrnutí

V této části se zaměříme na posouzení výsledků vyplývajících z dotazníků, které byly podány studentkám jednotlivých fakult. Graficky vyjádříme celkové vyhodnocení všech bodů, které jsou obsaženy v dotazníku. Zjistíme tak celkové výsledky všech dotazovaných studentek ze všech zkoumaných fakult Technické univerzity v Liberci.

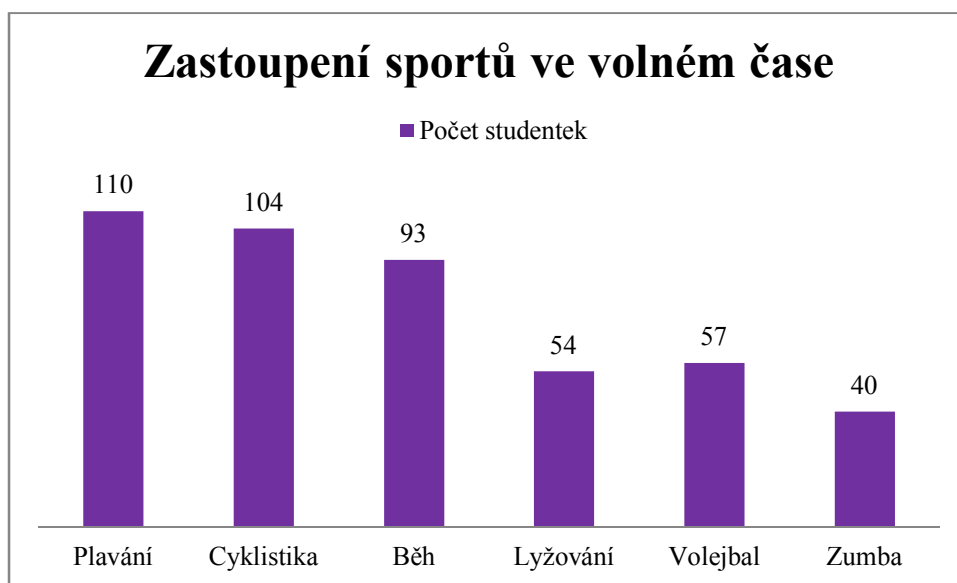
1. Týdenní provozování PA



Obrázek 37: Grafické znázornění účasti na týdenní PA všech dotazovaných studentek

Graf nás zřetelně seznamuje s tím, že 35 % všech dotazovaných se týdně PA nevěnují. Jednou týdně provozuje sportovní činnost 29 % všech respondentek. 25 % představuje aktivně působící studentky, které se sportovní aktivitě věnují 2x týdně. Pouhých 11 % studentek PA vykonává více než 3x za týden.

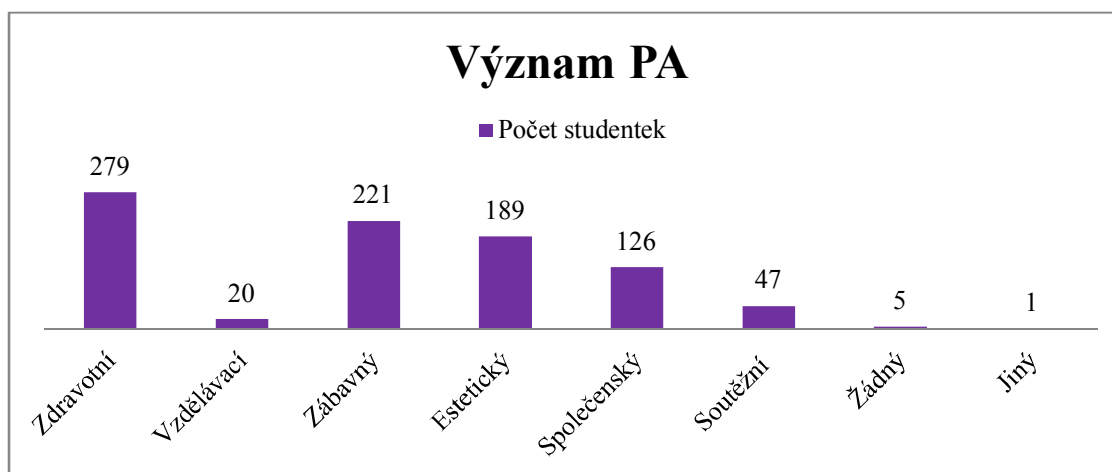
2. Zastoupení sportů ve volném čase



Obrázek 38: Grafické znázornění zastoupení sportů ve volném čase u všech dotazovaných studentek

V tomto grafickém znázornění se vyskytují sporty, které jsou společné pro všechny zkoumané fakulty. Shodují se tedy pouze v šesti pohybových činnostech. Největší zastoupení má plavání, představuje 24 % ze všech zvolených možností. Druhou nejvíce dominující aktivitou je cyklistika (23 %). Běh je třetí nejčastěji prováděnou pohybovou činností ve volném čase, představuje 20 %. Postupně zájem o další aktivity klesá. Dalšími třemi nejčastějšími aktivitami je kolektivní hra volejbal (12 %), poté lyžování a nakonec taneční pohybová činnost zumba.

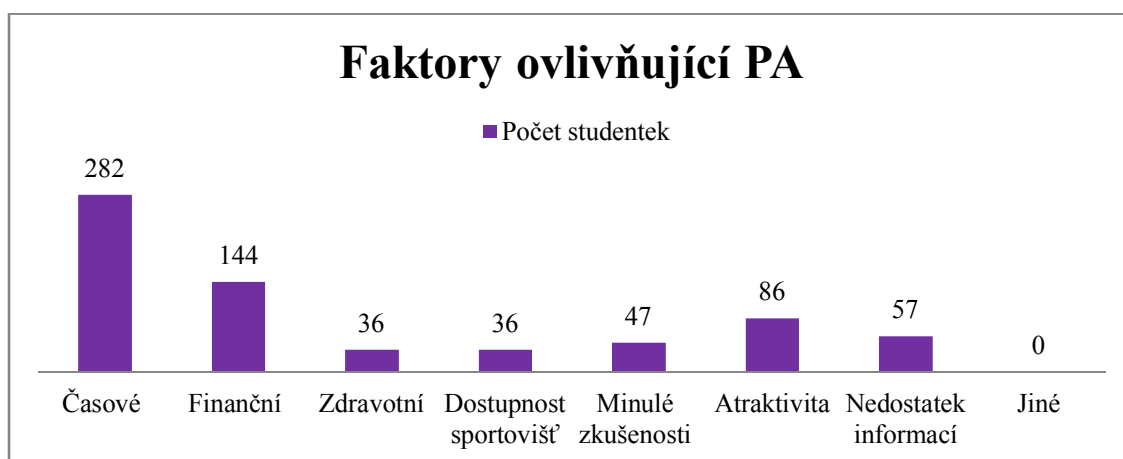
3. Význam PA



Obrázek 39: Grafické znázornění významů PA u všech dotazovaných studentek

Nejdůležitější význam pro vykonávání PA je pro studentky význam zdravotní. Představuje 31 % ze všech zvolených možností. Zábavný (25 %) od estetického významu (21 %) nemá zastoupení nijak výrazně vyšší. Důležitým účelem pro výkon určité pohybové aktivity je společenský účel (14 %).

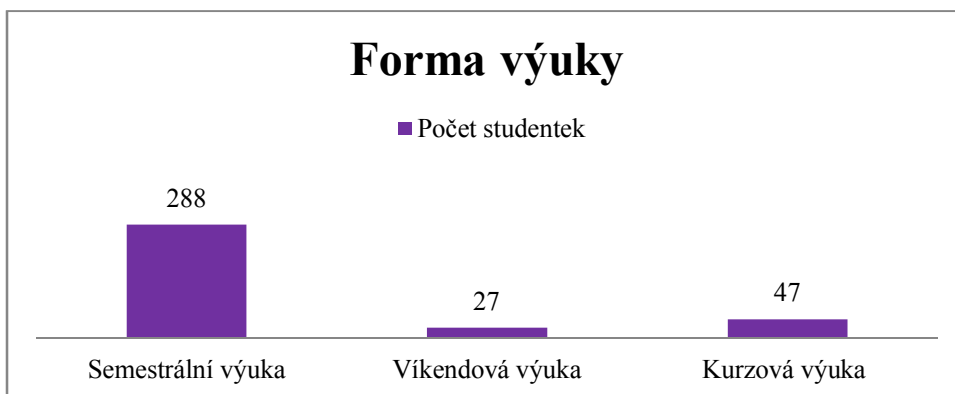
4. Faktory ovlivňující PA



Obrázek 40: Grafické znázornění faktorů ovlivňující PA u všech dotazovaných studentek

Faktor časový v grafickém znázornění dominuje. Představuje 41 % ze všech zvolených možností. Druhým velmi ovlivňujícím faktorem jsou finance (21 %). Třetím nejvíce voleným činitelem ovlivňující PA je atraktivita dané činnosti (13 %). Poté hodnoty klesají. Dalšími vlivy jsou nedostatek informací, minulé zkušenosti, dostupnost sportovišť a zdravotní vliv.

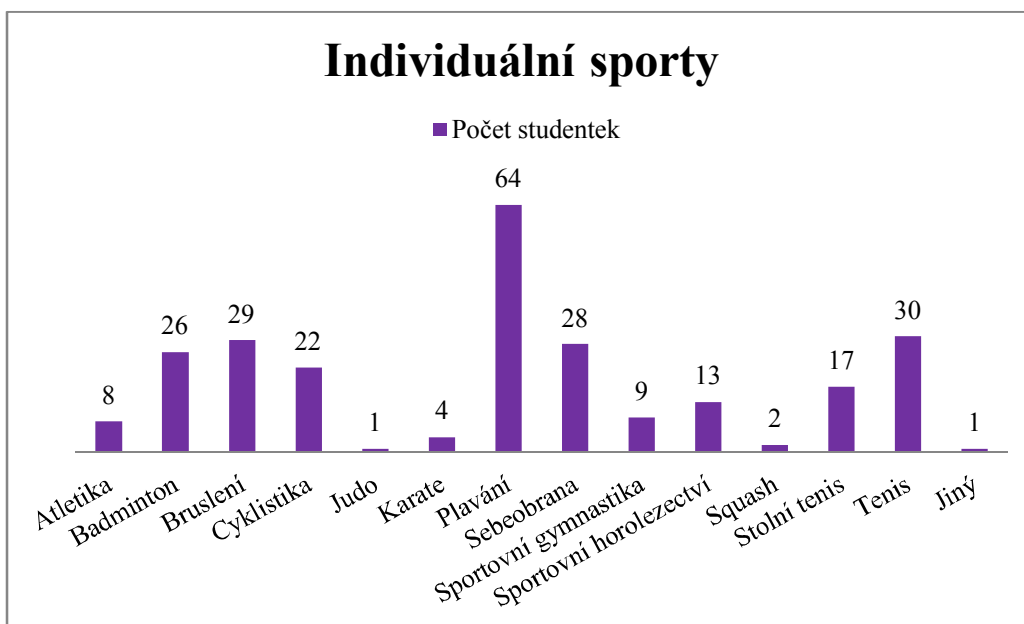
5. Forma výuky



Obrázek 41: Grafické znázornění formy výuky u všech dotazovaných studentek

Zcela viditelně dominuje volba semestrální výuky. Tato forma představuje 80 % ze všech zvolených možností. Druhou nejvíce volenou formou je kurzová výuka (13 %). Zbylých 7 % potom náleží víkendové výuce.

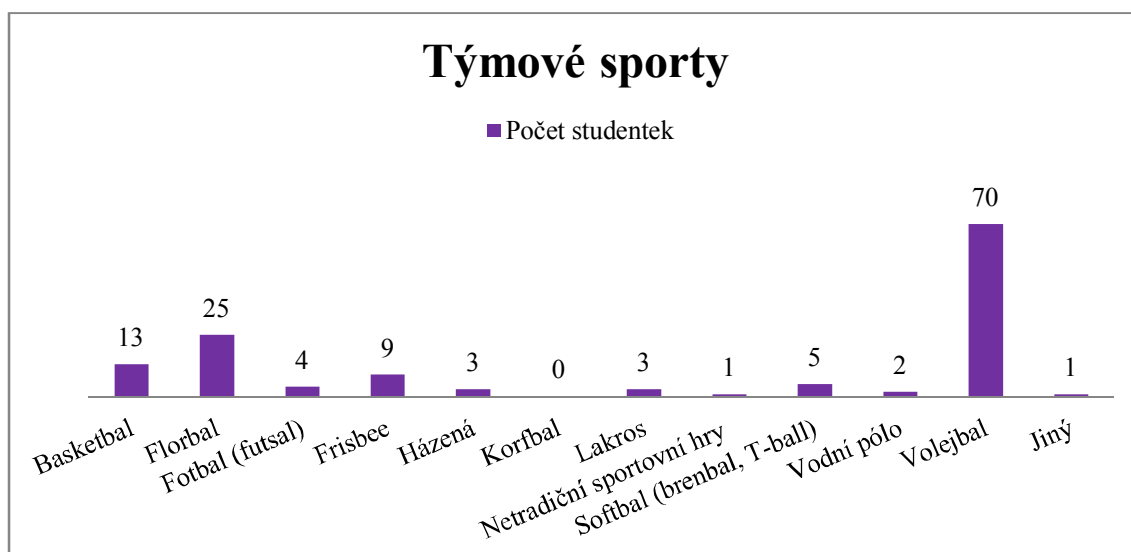
6. Semestrální výuka – individuální sporty



Obrázek 42: Grafické znázornění individuálních sportů u všech dotazovaných studentek

Dominujícím individuálním sportem je plavání. Z celkového počtu možností reprezentuje 25 %. Další skupina sportů se pohybuje mezi 8 – 12 %. Do této skupiny patří tenis (12 %), bruslení, sebeobrana, badminton a cyklistika (8 %). Postupně hodnoty dalších sportů rapidně klesají.

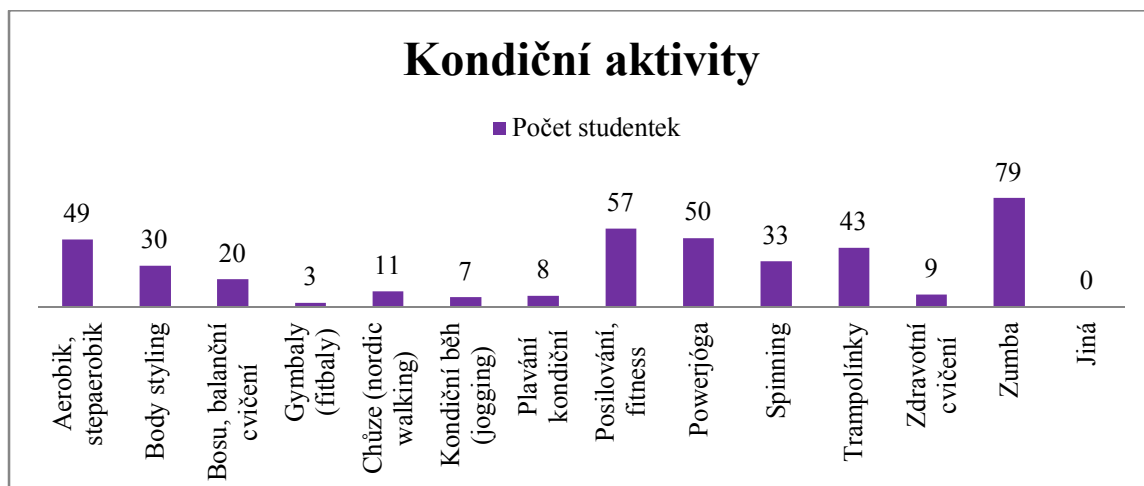
7. Semestrální výuka – týmové sporty



Obrázek 43: Grafické znázornění týmových sportů u všech dotazovaných studentek

Mezi týmovými sporty dominuje kolektivní hra volejbal. Tato pohybová činnost představuje 51 % ze všech zvolených možností. Druhou nejvíce zastoupenou aktivitou je florbal (18 %). Míčová hra basketbal (10 %) obsadila 3. místo mezi týmovými sporty. Postupně zájem o další uvedené sporty klesá.

8. Semestrální výuka – kondiční aktivity



Obrázek 44: Grafické znázornění kondičních aktivit u všech dotazovaných studentek

Mezi kondičními aktivitami u všech studentek dominuje taneční program zumba. Z celkového počtu všech zvolených možností představuje 20 %. Posilování, fitness (14 %) obsadilo druhou nejvíce volenou sportovní aktivitu. Powerjóga a aerobik

jsou dalšími sportovními činnostmi, které byly zvoleny a patří mezi vyhledávané kondiční aktivity.

9. Kurzy a víkendová výuka



Obrázek 45: Grafické znázornění kurzové a víkendové výuky u všech dotazovaných studentek

In-line bruslení patří mezi nejvíce volenou aktivitou. Představuje 17 % z celkového počtu všech odpovědí. Druhou sportovní činností, kterou studentky všech dotazovaných fakult zvolily je zimní sport snowboarding (15 %). V blízkosti snowboardingu se nachází další aktivita přesněji sjezdové lyžování (14 %). Mezi překvapivě volené PA můžeme zařadit golf (9 %), kanoistiku a turistiku (8 %).

4.4 Porovnání se studentkami gymnázia v Domažlicích

Na základě diplomové práce Jaroslava Stýskala, který měl téma „Pohybové aktivity a sportovní preference 15-18letých studentů gymnázia v Domažlicích“ porovnáme zjištěné výsledky právě preferovaných pohybových činností s výsledky mé práce.

Ze získaných výsledků můžeme porovnat mezi sebou oblíbenost a četnost individuálních sportů, týmových sportů, kondičních aktivit a sportovních aktivit v přírodě, které můžeme přirovnat ke kurzové a víkendové výuce v mé práci.

Když se zaměříme na individuální sporty, můžeme konstatovat, že se v oblíbenosti těchto sportů studentky shodují. Studentky gymnázia zvolily stejnou PA jako studentky TUL. Zvolenou aktivitou je plavání. Druhou nejpočetnější aktivitou u studentek TUL je tenis. Stejná aktivita u studentek gymnázia zaujímá 4. místo. Cyklistika, která se objevuje na 2. místě u respondentek gymnázia, se u dotazovaných dívek z TUL objevuje až na 6. místě.

V týmových sportech se školy shodují v těchto aktivitách. Volejbal, basketbal, florbal. Prioritní kolektivním sportem je pro studentky obou škol míčová hra volejbal. V druhém nejvolitelnějším sportu se respondentky liší. Studentky TUL volily florbal zatímco studentky gymnázia basketbal. Basketbal představuje 3. nejoblíbenější kolektivní sport pro respondentky z TUL, florbal je zase 4. nejvolitelnějším sportem u dívek z gymnázia.

Zastoupení nejoblíbenějších PA vyskytujících se v nabídce kondičních aktivit se u studentek obou škol velmi liší. Pro studentky TUL jsou nejvíce volené tyto aktivity: zumba, posilování, powerjóga, aerobik. Zatímco u studentek gymnázia jsou prioritní tyto pohybové činnosti: spinning, sportovní aerobik, posilování, jóga.

Kurzovou a víkendovou výuku můžeme porovnat se sportovními aktivitami v přírodě. Mezi nepopulárnější aktivity u respondentek z gymnázia patří tyto činnosti: plavání, bruslení, sjezdové lyžování, cykloturistika. Mezi aktivity s největším početním zastoupením u studentek TUL patří: bruslení, snowboarding, sjezdové lyžování a golf.

Když shrneme shodnost volených aktivit mezi studentkami obou škol. Můžeme konstatovat, že se ve většině PA shodují. Odlišnosti najdeme pouze v jednotlivých prioritách studentek.

5 ZÁVĚR

Cílem této práce bylo shrnout poznatky o jednotlivých postojích vysokoškolských studentek ke sportovně pohybovým aktivitám. Teoretická část práce obsahuje informace ze zvolených zdrojů. Definovali jsme pojem pohyb, pohybová činnost, sport, volný čas, zdraví aj.

Cílem praktické části práce bylo vyhodnocení dotazníkového šetření. S těmito výsledky jsme zjistili, jaké vztahy zaujímají studentky vybraných fakult k jednotlivým sportovně pohybovým aktivitám.

Zkoumaný soubor byl složen ze studentek pěti vybraných fakult. Do výzkumu byly zapojeny studentky ekonomické, přírodovědně-humanitní a pedagogické, textilní, strojí fakulty a fakulty mechatroniky, informatiky a mezioborových studií.

Z práce vyplývá, kolik studentek se věnuje PA, jaké významy pro ně PA má, jaké faktory je v provozování PA ovlivňují, jakou formou výuky chtějí PA nejčastěji plnit, jaké individuální a týmové sporty upřednostňují, kterým kondičním aktivitám se věnují a jaké kurzy či víkendovou výuku by chtěly v rámci studia na TUL provozovat.

Ze získaných dat vznikly tyto výsledky. Nejvíce studentek, které se věnují pohybové činnosti, provozují PA 1x týdně. Pokud jde o sporty zastoupené ve volném čase. Tak nejvíce volenou pohybovou činností je plavání, na druhém místě je cyklistika následovaná během. Nejdůležitějším významem proč vykonávat určitou pohybovou činnost je pro studentky význam zdravotní. Časový faktor hraje dominantní roli mezi faktory, které ovlivňují respondentky v provozování PA. Za nejvolitelnější formu výuky zvolily studentky semestrální výuku. Mezi individuálními sporty vyniká plavání, tenis, bruslení. Týmové sporty jsou u studentek zastoupeny následovně: volejbal, florbal, basketbal. Z nabídky kondičních aktivit byly nejvíce voleny tyto aktivity: zumba, posilování a powerjóga. Ve výběru z kurzové a víkendové výuky by se studentky rády věnovaly in-line bruslení, snowboardingu a třetímu nejčastěji volenému sjezdovému lyžování.

6 POUŽITÁ LITERATURA A ZDROJE

1. COOPER, H. K., *Aerobní cvičení*. 2. vyd., Praha: Olympia, 1983, 203 s.
2. FILIPCOVÁ, B., *Člověk, práce, volný čas*. 1. vyd., Praha: Svoboda, 1966, 153 s.
3. GRASGRUBER, P., CACEK, J., *Sportovní geny*. 1. vyd., Brno: Computer Press, a. s., 2008, 480 s., ISBN 976-80-251-1873-3
4. HOGENOVÁ, A., *Pohyb a tělo*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 1998, 236 s. ISBN 80-7184-580-9
5. HOŠEK, V., JANSÁ, P., *Sport a kvalita života*. Praha: Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu v Praze, 2002, 158 s. ISBN 80-86317-21-8
6. HRČKA, J., DRDÁČKÁ, B., *Rekreační tělesná výchova a šport*. 1. vyd., Bratislava: Slovenské pedagogické nakladatelství, 1992, 182 s., ISBN 80-08-00486-X
7. CHOUTKA, M., *Sport a společnost*. 1. vyd., Praha: Olympia, 1978, 195 s.
8. *Katedra tělesné výchovy*. [online]. [cit. 2013-03-15]. Dostupné na: <<http://www.ktv.tul.cz/>>
9. Kolektiv autorů, *Kvalita života I*. 1. vyd. Ústí nad Labem: Univerzita J. E. Purkyně v Ústí nad Labem, Ústav zdravotnických studií, 2007, 210 s. ISBN 978-80-7044-893-9
10. Kolektiv autorů, *Pohybová aktivita a zdraví*. 1. vyd., Liberec: Technická univerzita v Liberci, 2007, 113 s., ISBN 978-80-7372-286-9
11. KVAPILÍK, J. a kol., *Žena a sport*. 1. vyd., Praha: Olympia, 1978, 214 s.
12. LANGMEIER, J., KREJČÍKOVÁ, D., *Vývojová psychologie*. 3. vyd. Praha: Grada Publishing, spol. s r. o., 1998, 344 s., ISBN 80-7169-195-X
13. MARÁDOVÁ, E., STŘEDA, L., ZIMA, T., *Vybrané kapitoly o zdraví*. 1. vyd. Praha, Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, 2010, 112 s. ISBN 978-80-7290-480-8

14. MARCUS, H., B., FORSYTH, H., L., *Motivating People to Be Physically Active*. 2. vyd., United State: Human Kinetics Publishers, 2008, 216 s. ISBN 9780736072472
15. MĚKOTA, K., KOVÁŘ, R., ŠTĚPNIČKA, J., *Antropomotorika II*. 1. vyd., Praha: Státní pedagogické nakladatelství, n. p., 1990, 179 s.,
16. MUŽÍK, V., KREJČÍ, M., *Tělesná výchova a zdraví*. 1. vyd., Olomouc: HANEX, 1997, 144 s. ISBN 80-85783-17-7
17. NOSEK M., PYŠNÝ L. a kol., *Pohyb a výchova* 1. vyd., Ústí nad Labem: Univerzita J. E. Purkyně v Ústí nad Labem, 2002, 103 s., ISBN 80-7044-450-9
18. SIGMUND, E., SIGMUNDOVÁ, D., *Pohybová aktivita pro podporu zdraví dětí a mládeže*. 1. vyd., Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2011, 176 s., ISBN 978-80-244-2811-6
19. SOUMAR, L., BOLEK, E., *Životní styl a pohybové aktivity příslušníků AČR*. 1. vyd., Praha: Ministerstvo obrany České republiky – AVIS, 1997, 75 s., ISBN 80-86-049-18-3
20. *Sportovní akademické centrum*. [online]. [cit. 2013-03-15]. Dostupné na: <<http://asc.tul.cz/asc.php>>
21. STEJSKAL, P., *Proč a jak se zdravě hýbat*. 1. vyd., Břeclav: Presstempus, spol. s. r. o., 2004, 125 s., ISBN 80-903350-2-0
22. STÝSKAL, Jaroslav. *Pohybové aktivity a sportovní preference 15-18letých studentů gymnázia v Domažlicích*. České Budejovice, 2011. Diplomová práce. Jihočeská univerzita. Vedoucí práce doc. PaedDr. Emil Řepka, CSc.
23. SVOBODA, B., *Pedagogika sportu*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2000, 250 s., ISBN 80-246-0156-7
24. ŠVARCOVÁ, E., *Zdraví a nemoc*. 1. vyd. Hradec Králové, GAUDEAMUS 2008, 111 s., ISBN 978-80-7041-239-8
25. ŠVIGOVÁ, M., *Volný čas a my*. 1. vyd., Praha: Svobodné slovo, 1967, 155 s.

26. ŠVINGALOVÁ, D., *Kapitoly z psychologie*. 1. vyd. Liberec: Technická univerzita v Liberci, 2002, 51 s., ISBN 80-7083-571-1
27. Technická univerzita v Liberci, Ekonomická fakulta. *Informace o studiu*. [online]. [cit. 2013-03-15]. Dostupné na: < http://www.ef.tul.cz/index.php?content=info_o_studiu >
28. Technická univerzita v Liberci, Fakulta mechatroniky, informatiky a mezioborových studií. . *Stručně o fakultě*. [online]. [cit. 2013-03-15]. Dostupné na: < <http://www.fm.tul.cz/cs/fakulta-mechatroniky> >
29. Technická univerzita v Liberci, Fakulta přírodovědně-humanitní a pedagogická. *Představujeme Fakultu přírodovědně-humanitní a pedagogickou TUL*. [online]. [cit. 2013-03-15]. Dostupné na: < <http://www.fp.tul.cz/fakulta/predstavujeme-fakultu> >
30. Technická univerzita v Liberci, Fakulta strojní. *Historie fakulty*. [online]. [cit. 2013-03-15]. Dostupné na: <<http://www.fs.tul.cz/cz/informace-o-fakulte/historie-fakulty/>>
31. Technická univerzita v Liberci, Fakulta textilní. *Tisková zpráva 50. výročí Fakulty textilní TUL* [online]. [cit. 2013-03-15]. Dostupné na: <http://www.ft.tul.cz/akce/oslavy_50_let/tiskova_zprava.pdf>

7 PŘÍLOHY

1. Dotazník

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

DOTAZNÍK KE SPORTOVNÍM A POHYBOVÝM AKTIVITÁM NA TU V LIBERCI

Milí studenti, dovolujeme si Vás oslovit s prosbou o vyplnění krátkého, anonymního dotazníku, který se týká inovace výuky tělesné výchovy a sportu na fakultách TUL. Vyplněním dotazníku nám pomůžete při inovacích nabídky sportovních a pohybových aktivit pro studenty TUL, které budou realizovány v rámci řešení projektu OP VK na KTV FP TUL. Vybrané odpovědi zaškrtněte (max. počet je uveden), popř. vypište slovy.

Pohlaví: ☐ muž ☐ žena Věk: _____ (roky) Datum vyplnění: _____

Fakulta: _____ Ročník studia: _____ Studijní obor: _____

1) Kolikrát týdně se účastníte organizované sportovní činnosti (školy, oddíly, centra) po většinu roku?

☐ 0x (neúčastním se) ☐ 1x ☐ 2x ☐ 3 a vícekrát týdně

2) Které sporty nebo pohybové aktivity provádíte nejčastěji v průběhu roku? (max. 3 činnosti nebo žádné)

3) V čem spatřujete hlavní význam provádění sportu a pohybových aktivit pro Vaši osobu? (max. 3 odpovědi)

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Zdravotní - chci být v dobré fyzické kondici. | <input type="checkbox"/> Společenský - chci být s přáteli a poznat nové lidi. |
| <input type="checkbox"/> Vzdělávací - chci se naučit pohybové dovednosti. | <input type="checkbox"/> Soutěžní - mám rád výzvu a soupeření při sportu. |
| <input type="checkbox"/> Zábavný - mám rád zábavu při sportu a pohybu. | <input type="checkbox"/> Žádný - sport a pohybové aktivity vůbec neprovádím. |
| <input type="checkbox"/> Estetický - chci zlepšit vzhled a vypadat lépe. | <input type="checkbox"/> Jiný: _____ |

4) Jaké faktory nejvíce ovlivňují Vaši účast na pohybových aktivitách při výuce na TUL? (max. 3 odpovědi)

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Časové (omezení rozvrhem, vlastní prací apod.) | <input type="checkbox"/> Minulé zkušenosti s výukou těl. výchovy na školách |
| <input type="checkbox"/> Finanční (cena kurzů) | <input type="checkbox"/> Atraktivita nabízených pohybových aktivit |
| <input type="checkbox"/> Zdravotní (zdravotní oslabení) | <input type="checkbox"/> Nedostatek informací k nabízené výuce |
| <input type="checkbox"/> Dostupnost sportovišť | <input type="checkbox"/> Jiné: _____ |

5) Jakou formu výuky tělesné výchovy a sportu upřednostňujete v rámci studia na TUL? (max. 1 volba)

- ☐ Semestrální výuka (14 lekcí po dobu 1,5 hod)
- ☐ Víkendová výuka (2 víkendy v semestru)
- ☐ Kurzová výuka (délka 5-7 dní)

6) Kterým sportovním a pohybovým aktivitám byste se rádi věnovali v rámci výuky na TUL?

| Semestrální výuka (celkem max. 3 aktivity) | | | Kurzová a víkendová výuka (max. 2 aktivity) |
|---|--|---|---|
| Individuální sporty | Týmové sporty | Kondiční aktivity | |
| <input type="checkbox"/> Atletika | <input type="checkbox"/> Basketbal | <input type="checkbox"/> Aerobik, stepaerobik | <input type="checkbox"/> Bruslení (krasobruslení, lední hokej) |
| <input type="checkbox"/> Badminton | <input type="checkbox"/> Florbal | <input type="checkbox"/> Body styling | <input type="checkbox"/> Cykloturistika |
| <input type="checkbox"/> Bruslení | <input type="checkbox"/> Fotbal (futsal) | <input type="checkbox"/> Bosu, balanční cvičení | <input type="checkbox"/> Golf |
| <input type="checkbox"/> Cyklistika | <input type="checkbox"/> Frisbee | <input type="checkbox"/> Gymbaly (fitbaly) | <input type="checkbox"/> In-line bruslení |
| <input type="checkbox"/> Judo | <input type="checkbox"/> Házená | <input type="checkbox"/> Chůze (nordic walking) | <input type="checkbox"/> Jachting |
| <input type="checkbox"/> Karate | <input type="checkbox"/> Korfbal | <input type="checkbox"/> Kondiční běh (jogging) | <input type="checkbox"/> Kanoistika (vodácký kurz) |
| <input type="checkbox"/> Plavání | <input type="checkbox"/> Lakros | <input type="checkbox"/> Plavání kondiční (ploutvové, potápění) | <input type="checkbox"/> Lyžování běžecké |
| <input type="checkbox"/> Sebeobrana | <input type="checkbox"/> Netradiční sportovní hry (kin-ball, tchoukball) | <input type="checkbox"/> Posilování, fitness | <input type="checkbox"/> Lyžování sjezdové |
| <input type="checkbox"/> Sportovní gymnastika | <input type="checkbox"/> Softbal (brenbal, T-ball) | <input type="checkbox"/> Powerjóga | <input type="checkbox"/> Skialpinismus a skitouring |
| <input type="checkbox"/> Sportovní horolezectví | <input type="checkbox"/> Vodní pólo | <input type="checkbox"/> Spinning | <input type="checkbox"/> Snowboarding |
| <input type="checkbox"/> Squash | <input type="checkbox"/> Volejbal | <input type="checkbox"/> Trampolínky | <input type="checkbox"/> Turistika (přechody/přejezdy hor) |
| <input type="checkbox"/> Stolní tenis | <input type="checkbox"/> Jiný: _____ | <input type="checkbox"/> Zdravotní cvičení | <input type="checkbox"/> Vodní sporty netradiční (kíteboarding, wakeboarding) |
| <input type="checkbox"/> Tenis | | <input type="checkbox"/> Zumba | <input type="checkbox"/> Vysokohorská turistika |
| <input type="checkbox"/> Jiný: _____ | | <input type="checkbox"/> Jiná: _____ | <input type="checkbox"/> Jiná: _____ |

Děkujeme za vyplnění dotazníku.